Dre LISSA RANKIN



AFFRONTER *la* PEUR

Utiliser le courage comme remède pour le corps, l'esprit et l'âme

Guy Trédaniel éditeur

AFFRONTER *la* PEUR

Utiliser le courage comme remède
pour le corps, l'esprit et l'âme

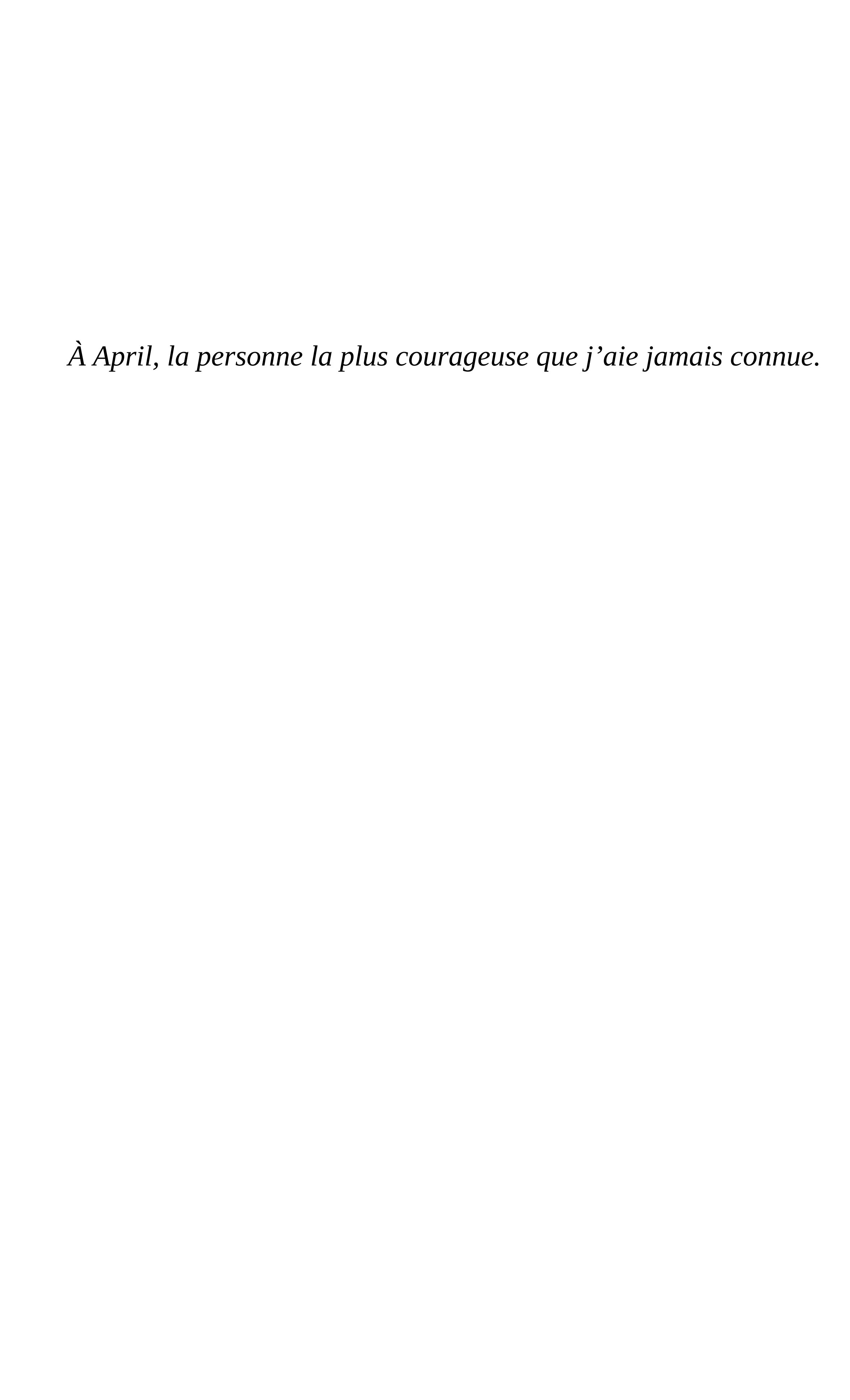
D^RE LISSA RANKIN

Guy **Trédaniel** éditeur
19, rue Saint-Séverin
75005 Paris

Titre original : *The Fear Cure*

Traduit de l'anglais par Stéphanie Chaut.

ISBN : 978-2-8132-0938-2
www.editions-tredaniel.com
info@guytredaniel.fr
www.facebook.com/editions.tredaniel



À April, la personne la plus courageuse que j'aie jamais connue.

SOMMAIRE

AVANT-PROPOS

Affronter la peur est une lutte contre un ange. L'ange en question s'appelle la Peur. Pour être libre, vous devez trouver la bénédiction que seul cet ange peut vous offrir. Ce livre vous aidera à la trouver et à vous libérer pour être vraiment vivant.

La première fois que j'ai entendu l'histoire de Jacob et de l'ange, j'étais toute petite. C'était une des nombreuses histoires de sagesse de la Genèse que me racontait mon cher grand-père, un rabbin orthodoxe qui étudiait la kabbale avec ferveur. Comme me l'avait raconté grand-père, Jacob voyageait seul. À la tombée de la nuit, il s'arrêta pour se préparer à manger et pour dormir jusqu'au lever du jour. L'endroit lui avait paru assez sûr, mais il s'était trompé. Il se réveilla dans les ténèbres de la nuit, empoigné par des bras musclés et cloué au sol. Il faisait si noir qu'il ne pouvait pas voir son agresseur, mais il pouvait sentir sa force. Jacob était lui-même un homme robuste et il luttait pour se libérer de l'emprise de son assaillant, mais celui-ci était son égal. Il ne pouvait pas se délivrer. Ils luttèrent tous deux à terre, roulant et roulant encore, toute la nuit durant.

La nuit s'acheva enfin et, tandis que l'aurore se levait, Jacob vit qu'il était en train de se battre contre un ange. Au fur et à mesure que le jour apparaissait, l'ange lâchait son emprise et essayait de s'élever, mais Jacob ne le laissait pas s'en aller. « Laisse-moi partir, dit l'ange à Jacob, la Lumière est venue. » Mais Jacob le tenait fermement. « Je ne te laisserai pas partir tant que tu ne m'auras pas béni », répondit-il. L'ange luttait, mais Jacob le tenait contre lui. Alors l'ange lui donna sa bénédiction.

Quand j'étais petite fille, tout cela n'avait aucun sens pour moi. Jacob s'était battu toute la nuit pour être libre. Pourquoi ne pas laisser tout simplement l'ange s'en aller et s'enfuir lui aussi en courant ? C'est ce que j'aurais fait. Et puis, j'adorais les anges. Comment n'avait-il pas pu faire la différence entre un ange et un ennemi ? Et, plus déconcertant encore,

comment un ennemi pourrait-il vous bénir ? Mes questions faisaient rire mon grand-père.

– Les gens prennent les anges pour des ennemis à tout bout de champ, m'expliquait-il. Jacob ne laisse pas l'ange s'en aller sans avoir été béni, parce que c'est la bénédiction de l'ange qui le libère.

Je n'ai compris cette histoire que bien des années plus tard. Autrefois, je m'accrochais fermement à mes peurs. Je croyais que la seule façon d'être en sécurité était d'avoir peur.

En fait, dans ma famille, nous cultivions la peur chez les enfants. Après m'être fait mordre par un chien errant et avoir reçu plusieurs piqûres douloureuses contre la rage, je me suis mise à avoir peur de tous les animaux. Mes parents encourageaient ma peur en me faisant croire que cela m'aiderait à rester en sécurité. De ce fait, ma peur des animaux était devenue si forte qu'elle s'était transformée en phobie.

J'avais 27 ans quand je suis arrivée en Californie pour continuer mes études de médecine, et je vécus d'abord chez des amis qui avaient plusieurs enfants en bas âge et un gros chien de berger dont les longues dents jaunes me terrifiaient. Mes amis avaient beau me répéter que leur chien était doux et gentil, je n'avais pas le courage de faire face à mes peurs. Pendant les quelques semaines où j'ai été leur hôte, toute la famille s'assura qu'il y ait toujours une porte entre moi et ce chien. La nuit, le chien vagabondait librement dans la maison et je gardais la porte de ma chambre fermée… à double tour.

Un matin, je me réveillai de bonne heure avec le besoin d'aller aux toilettes. Il était 6 heures, trop tôt pour que la famille soit levée, et je me retrouvai donc coincée dans ma chambre, prise au piège de ma peur. Mais peut-être quelqu'un était-il frais et dispos en cette heure matinale ? Quand j'ouvris la porte précautionneusement, je fus soulagée d'entendre la petite Bridget de 4 ans en train de se chanter une chanson dans le salon. Si je pouvais arriver jusqu'à elle avant d'être repérée par le chien, elle pourrait le faire sortir. Malgré ma peur, je traversai le couloir sur la pointe des pieds et jetai un coup d'œil par l'embrasure de la porte du salon. Mais Bridget n'était pas en train de chanter pour elle. Le chien était là, allongé sur le ventre, sur le tapis du salon. Bridget, dans sa petite chemise de nuit rose, était elle aussi allongée sur le ventre, sur le tapis. Elle tenait un tube de dentifrice et une brosse à dents et elle brossait les grosses dents du chien,

tout en lui chantant : « Tu peux dire au jaune “va-t’en”, avec ta brosse et Pepsodent. » La bouche du chien de berger était pleine de mousse et il remuait la queue si vigoureusement qu’elle faisait du bruit en cognant par terre. Je pris une profonde inspiration et me mis à rire.

En un clin d’œil, je fus libérée d’une peur qui s’était agrippée à moi pendant plus de vingt ans. En cet instant, je sus que je n’avais pas peur des animaux qui vivaient sur cette planète ; j’avais peur des animaux qui vivaient dans mon esprit. Ma peur ne m’avait pas maintenue en sécurité face aux animaux ; elle m’avait seulement séparée d’eux et de leur amour. Plus tard, quand j’emménageai dans mon appartement, j’adoptai un gros matou roux. Depuis, j’ai toujours vécu avec un animal de compagnie. Cet épisode dans le salon de mes amis a eu lieu il y a cinquante ans, et depuis ce moment-là, je suis chaque jour bénie par l’ange.

Parmi les gens qui pensent ne pas être assez courageux pour affronter leurs peurs, beaucoup le sont plus qu’ils ne le croient. Si vous êtes envahi de peurs, il vous faut du courage ne serait-ce que pour parler à un inconnu, répondre au téléphone ou aller acheter du pain. Ne serait-ce que pour prendre la parole. Tel un muscle qui est utilisé encore et encore, jour après jour, le courage se développe avec l’entraînement. Le jour où vous ferez délibérément appel à lui pour accomplir quelque chose qui vous importe vraiment, vous découvrirez peut-être pour la première fois sa force et sa puissance.

Ce que vous découvrirez également en lisant *Affronter la peur*, c’est que, étonnamment, le courage n’est pas le contraire de la peur. Le contraire de la peur est la joie. Je croyais autrefois que la joie était la même chose que le bonheur, mais en fait, la joie est bien plus durable que le bonheur. La capacité d’éprouver de la joie semble venir d’une acceptation inconditionnelle de la vie, d’une volonté d’aller à la rencontre de tout ce qui est. C’est une ouverture qui nous fait dépasser le désir de contrôler la vie et nous donne la capacité de célébrer la vie. Elle nous éloigne d’un schéma de lutte face à la vie pour nous faire ressentir le mystère et l’émerveillement qui est au cœur de la vie. En fait, elle peut nous guérir.

Il y a en chacun de nous un espace qui transcende toute préférence, un espace qui transcende la mentalité gagnant-perdant et la peur qu’elle alimente. Cet ouvrage nous offre l’option de faire confiance en la vie même et nous fait prendre conscience qu’il n’y a peut-être aucun moyen de perdre,

si ce n’est de ne pas jouer. Ce livre merveilleux nous apprend à comprendre et à recevoir la bénédiction de nos peurs, à reconnaître le pouvoir de nos peurs, qui peuvent nous guider vers notre capacité de guérison et nous libérer pour vivre dans la joie. Il n’y a personne sur cette planète qui ne lira ce livre sans y trouver une possibilité de guérir.

Rachel Naomi Remen

auteure du best-seller *Sagesse au coin du feu*

Mill Valley, Californie, 2014

INTRODUCTION

La peur n'est que la foi inversée : c'est la foi dans le mal au lieu du bien.

FLORENCE SCOVEL SHINN

Quand nous nous engageâmes dans le tunnel, en route pour un point de vue pittoresque sur le pic Pikes à Colorado Springs en cette journée d'été, ma cousine Rebecca et moi nous sentions comme Thelma et Louise, les cheveux au vent dans notre décapotable. Peu après être entrées dans le tunnel, nous remarquâmes une voiture à l'arrêt qui nous bloquait le passage. Deux hommes se tenaient derrière la voiture, appuyés sur le coffre, comme si un de leurs pneus avait crevé et qu'ils étaient en train de chercher la roue de secours. Nous ralentîmes jusqu'à avancer au pas, quand les deux hommes firent volte-face et coururent vers nous, le visage caché sous une cagoule noire et tenant chacun à la main un pistolet étincelant. Avec notre voiture sans capote et aucun moyen de sortir facilement de ce tunnel à sens unique, nous étions prises au piège, totalement vulnérables et pleinement exposées au danger. Toutes les cellules de mon corps se crispèrent quand ces hommes cagoulés parcoururent les quelques mètres qui séparaient leur voiture de la nôtre. Mon cœur cognait dans ma poitrine, et mon sang battait si fort dans mes tempes que j'entendis à peine leur voix lorsqu'ils nous crièrent de leur donner notre sac à main.

J'étais terrifiée, mais une autre partie de moi prit les commandes en cet instant. J'étais hyper consciente de chaque nuance de la situation, portant attention simultanément aux deux hommes armés, à Rebecca, à sa position et à ma perception de son état, ainsi qu'à mes propres sensations corporelles. Malgré ma terreur, il y avait une étrange sensation de calme, comme si… « quelque chose » avait pris les commandes en moi et me guidait dans cette situation.

Quand l'un des hommes me demanda mon sac à main, cette partie calme de moi-même m'observa prendre mon sac à main sous le siège et le tendre. Le sac ne contenait pas grand-chose de valeur : quelques dollars, des cartes de crédit et un rouge à lèvres. Un des agresseurs fouilla dans mon sac avec ses doigts boudinés arborant une grosse bague en or. Il en sortit mon permis de conduire, qu'il fourra dans sa poche. Il s'approcha tellement de moi que je sentis son haleine qui empestait l'alcool quand il tira d'un coup sec sur l'élastique dans ma chevelure et retira la barrette argentée que je portais. Mes longs cheveux recouvrirent alors mes yeux.

J'entendis un des gars hurler à Rebecca :

– Sors de cette putain de voiture !

La partie calme de moi-même lui envoya un message mentalement, sans que je prononce un seul mot : « Fais ce qu'il te dit et il ne nous arrivera rien. »

Mais Rebecca était en train de se quereller avec celui qui lui volait son appareil photo.

– Je ne peux pas garder ne serait-ce que la pellicule ?, implorait-elle.

Il répéta :

– Sors de cette putain de voiture.

Du coin de l'œil, je pouvais voir l'ombre d'une arme pointée sur sa tempe. Elle s'exécuta enfin, prenant place à côté de moi, nos joues contre le mur froid du tunnel en ciment, les mains en l'air.

C'est alors que je sentis le canon glacé d'un revolver sur l'arrière de mon crâne. Je me raidis, mais la partie calme de moi-même murmura : « Respire. Ne fais aucun geste brusque. » Le revolver était encore collé contre ma tête quand j'entendis un coup de feu. Je sentis mon corps trembler. Des électrochocs me traversèrent de la tête aux pieds et j'avais l'estomac retourné. Je ne ressentais aucune douleur, mais il y avait bien un liquide chaud qui coulait sur mes tempes. Je l'essuyai puis regardai ma main, m'attendant à voir le rouge foncé que je connais si bien du fait de mon métier de chirurgienne. Mais ce n'était pas du sang. Cela devait être de la sueur.

J'évaluai la situation, essayant de ressentir ce qui se passait à travers mes cinq sens. Je sentais l'odeur de la poudre. J'entendais les pas de nos assaillants sur le bitume et leur souffle rauque. J'écoutais pour savoir s'il

n’y avait pas d’autre voiture, mais je n’entendais rien. Je sentais la présence de Rebecca à mes côtés, son énergie encore plus calme que la mienne. Le vent reprit, recouvrant mes yeux de mes cheveux. Comme je ne pouvais rien voir, tous mes autres sens étaient accrus.

Mon esprit analysa rapidement le coup de feu. Que s’était-il passé ? S’ils ne m’avaient pas tiré dessus, avaient-ils tiré sur Rebecca ? Dans un accès de panique, je me rendis compte que survivre à la mort de ma meilleure amie eût été pire qu’être tuée moi-même. C’est alors que Rebecca toussa, et j’eus un soupir de soulagement. Nous étions encore en vie.

Brandissant toujours leur arme, les deux hommes cagoulés nous ordonnèrent de nous retourner, d’aller derrière la décapotable et de nous coucher à plat ventre sur le bitume brûlant. Nous obéîmes et l’un d’eux cria :

– Ne bougez plus !

J’entendis alors une série de coups de feu et sentis mes mollets nus criblés de petits cailloux. Il y eut un silence, suivi d’une respiration forte et de quelques chuchotements étouffés que je ne comprenais pas, puis un bruit retentissant de pas rapides. Je discernai le bruit de portières de voiture s’ouvrir et se fermer et, enfin, celui d’un moteur et des crissements de pneus. La voiture se retira et tout redevint silencieux.

Je restai allongée un long moment, me semblait-il, ma joue chaude sur le bitume, jusqu’à ce que j’entende une voiture qui venait de la direction où les deux hommes s’étaient enfuis. Le moteur s’arrêta. Deux portières s’ouvrirent et se fermèrent brusquement. Puis un homme nous demanda d’une voix douce :

– Est-ce que ça va ?

Je levai les yeux et vis deux hommes en vêtements de randonnée debout devant nous.

– Vous avez besoin d’aide ?

Nous étions hors de danger…

QUAND LA PEUR EST VOTRE AMIE

Ce que ressentirent mon corps et mon esprit au cours de cette agression fut une vraie peur – cette peur que le corps est programmé à ressentir quand

notre vie est en danger. Ma peur déclencha la réaction que le physiologiste Walter Cannon de Harvard a nommée, il y a de cela quelques décennies, le principe *fight-or-flight* (« le combat ou la fuite »), encore appelée « réaction de stress ». Il s'agit d'un mécanisme de survie salutaire conçu pour que mon corps soit en alerte au cas où j'aurais eu besoin de fuir mes assaillants ou d'accomplir un acte exigeant une force herculéenne pour sauver ma vie ou celle de Rebecca. Quand quelqu'un pointe une arme sur vous, la peur doit être accueillie. Elle est là pour vous protéger.

Sans elle, vous risqueriez de vous promener au beau milieu d'une route où il y a de la circulation, de vous lier d'amitié avec un serpent à sonnette, de sauter d'un avion sans parachute, de traverser un quartier mal famé à deux heures du matin, ou de laisser votre bébé sans surveillance à côté d'une piscine. Quand des réactions de stress adéquates sont déclenchées, les mécanismes naturels de survie vous aident à vous protéger et à protéger vos proches. Ainsi, une peur juste est bonne pour la santé. Elle peut même vous sauver la vie.

Toutefois, il est rare que nous soyons vraiment menacés dans notre vie ou notre corps. Quand nous étions des hommes des cavernes, nous avions souvent besoin de cet instinct primordial étant donné notre vulnérabilité face aux prédateurs, aux éléments, à la famine et à la maladie. Mais les choses ont changé. Parmi les lecteurs de ce livre, rares sont ceux qui risquent de se faire manger par un tigre ou de mourir de faim. La plupart des peurs qui nous empoisonnent la vie aujourd'hui n'existent que dans notre imagination. Il ne s'agit pas de menaces réelles, mais comme notre amygdale, qui est située dans le cerveau reptilien, ne sait pas faire la différence entre une menace réelle et une menace imaginaire, notre système nerveux ne cesse de déclencher des réactions de stress inutiles. Nos mécanismes d'alerte sont défectueux et nous nous retrouvons à avoir peur sans raison valable, ce qui nuit à notre santé et engendre de vaines souffrances.

Dans la mesure où la peur peut vous faire du mal et vous rendre malheureux, vous pourriez en conclure que vous devez vous en débarrasser. Vous vous imaginez peut-être que vous devriez ajouter « affronter la peur » à votre liste de bonnes résolutions pour le nouvel an, au-dessous de « manger sainement » et « faire du sport ». Mais ce n'est pas ce que je vais vous conseiller dans cet ouvrage. J'aimerais plutôt vous inviter à reconsidérer votre relation à la peur, pour que *la peur puisse vous guérir*.

Réfléchissez-y un instant. Et si la peur n'était pas une émotion à éviter, contre laquelle résister, ou dont vous devriez avoir honte ? Et si, au contraire, la peur était là pour vous aider ? Si elle était le doigt qui pointe tout ce qui se met entre vous et votre bien-être véritable ? La plupart d'entre nous consacrent beaucoup d'énergie à organiser leur vie tout entière de façon à éviter ce qu'ils redoutent le plus. Mais la peur peut être une messagère qui vous éveille à tout ce qui, dans votre vie, a encore besoin d'être guéri. Par exemple, si vous avez un toit au-dessus de votre tête et de l'argent à la banque, mais que vous avez peur de faire faillite, la peur vous montre peut-être quels schémas de pensée vous ont été transmis dans votre enfance sur la peur du manque. Pour pouvoir cultiver le sentiment d'abondance, vous devez d'abord vous occuper des croyances limitantes sur l'argent qui vous empêchent de vous épanouir. Si vous avez peur d'être vulnérable et d'ouvrir votre cœur à l'amour, la peur vous envoie peut-être un message concernant des blessures non cicatrisées à la suite d'une rupture amoureuse et qui ont besoin de vos soins et de votre tendresse. Si vous avez peur de tomber malade, la peur peut être en train de vous signaler que vous devriez arrêter de toujours donner autant et commencer à faire de votre santé une priorité. La peur porte en elle un message précieux, et si vous êtes prêt à l'écouter plutôt qu'à la fuir, elle peut vous aider à prendre le plus court chemin vers la guérison de votre corps, de votre esprit et de votre âme.

Pour que la peur devienne votre amie, vous devez savoir comment réagir lorsqu'elle se braque. Quand votre vie est menacée par un danger imminent, la peur est là pour vous pousser à agir. Mais quand ce que vous redoutez n'existe que dans votre imagination, c'est le moment de découvrir le message qu'elle tente de vous délivrer ; sinon, la peur peut prendre le pouvoir sur vous et contrôler vos décisions. Transformer votre relation à la peur implique de différencier la peur qui indique un danger réel et présent de celle qui tente de vous montrer les angles morts et les limites de votre croissance personnelle. Mais comment y arriver ?

Les psychologues de l'école de psychothérapie appelée « la thérapie d'acceptation et d'engagement » (l'ACT) distinguent la « souffrance propre » de la « souffrance sale ». La souffrance propre est le résultat d'événements douloureux de notre vie : la perte d'un être cher, une rupture amoureuse ou un accident, par exemple. La souffrance sale résulte des élucubrations mentales que nous créons et des jugements que nous portons

sur ces événements douloureux. Imaginons que votre petit ami vous plaque. Cette rupture engendre une souffrance propre. La souffrance sale se manifeste lorsque vous en rajoutez en vous disant que vous n'êtes pas assez sexy ou assez intelligente pour ce gars qui vient de vous larguer, et que vos jugements vous font souffrir. La souffrance propre est celle que vous ressentez quand vous vous cassez une jambe en jouant au base-ball. La souffrance sale, celle que vous créez à force de vous convaincre que vous allez vous faire virer de l'équipe, perdre votre bourse d'études, que vous ne pourrez plus jamais jouer au base-ball et que vous n'êtes qu'un bon à rien.

Les peurs se classent à peu près de la même manière. J'avais commencé par m'inspirer de cette distinction pour parler de ce que je pensais appeler « la peur propre » et « la peur sale ». Mais je craignais que l'expression « peur sale » ne provoque un sentiment de honte chez les personnes qui en souffrent. Il n'y a pas de place pour le jugement dans le processus de guérison par la peur. Nous parlerons plutôt de « vraie peur » et de « fausse peur », simplement pour que vous sachiez clairement comment utiliser l'information que vous donne la peur dans le but de nourrir en vous un comportement éclairé. La vraie peur est celle qui déclenche des réactions de stress indispensables pour vous protéger. La vraie peur se fait sentir quand votre vie ou votre sécurité est menacée, vous poussant à agir, et vite ! La vraie peur est un combustible pour des actes qui peuvent vous sauver la vie et protéger ceux que vous aimez de tout danger.

La fausse peur, à l'instar de la souffrance sale, n'existe que dans votre imagination. C'est la voix qui vous dit que votre époux a une liaison quand, en réalité, vous n'en avez aucune preuve – vous êtes simplement prête à le soupçonner parce que votre père avait trahi votre mère. C'est votre imagination qui vous ressasse à tort et à travers que votre patron est en train de manigancer votre licenciement, alors que vous venez d'avoir une augmentation de salaire. C'est la peur que personne ne vous aime et que vous allez finir seul, quand, en réalité, une foule de gens serait prête à faire n'importe quoi pour vous. C'est la peur de vous retrouver à la rue quand pour l'instant, même s'il y a de moins en moins d'argent sur votre compte, vous pouvez payer votre loyer et ramener à manger.

Chaque être humain sur cette planète connaît à la fois la vraie peur et la fausse peur, et les deux peuvent vous aider. La vraie peur vous protège littéralement, quand vous ou quelqu'un que vous aimez est en danger, mais la fausse peur peut vous aider également, si vous acceptez qu'elle devienne

votre guide. Dans ce livre, vous découvrirez comment dévoiler votre courage naturel pour que la fausse peur vous aide à grandir au lieu de régner sur votre vie, de vous détruire la santé et de vous priver de joie. Plutôt que d'obéir aux ordres des pensées qui naissent des fausses peurs, vous apprendrez à filtrer les messages de peur en permettant à cette partie de vous que j'appelle votre « veilleuse intérieure » de les écouter et de les traduire.

VOTRE VEILLEUSE INTÉRIEURE

Votre veilleuse intérieure est cette étincelle divine toujours lumineuse, étincelante et cent pour cent authentique qui repose en votre cœur. Que vous l'appeliez votre âme, votre esprit, votre être véritable, votre conscience christique, votre nature de Bouddha, votre Soi le plus élevé ou votre guérisseur intérieur, il s'agit de cette partie de vous qui est pure conscience. Dès l'instant où l'idée même de vous a été initiée, cette étincelle s'est allumée, et elle n'a jamais cessé de rayonner depuis.

Votre veilleuse intérieure, qui est le berceau de votre courage, a le pouvoir de transformer toutes les pensées terrifiantes et poltronnes issues de vos fausses peurs en messages dont le but est de vous guérir à la source. La voix de cette sagesse intérieure se manifeste sous la forme de l'intuition et, contrairement aux pensées alimentées par des fausses peurs, vous pouvez toujours vous y fier quand elle vous montre le chemin. Quand vous apprenez à l'écouter et à respecter ses conseils, vous devenez incroyablement courageux. Dans son livre *Unlearning Back to God*[1], le philosophe Mark Nepo décrit avec beauté cette partie de vous comme le noyau originel et incorruptible de votre Soi. Voici ce qu'il écrit : « Chaque personne naît avec en lui un espace sans entrave, libre de toute attente et de tout regret, libre des ambitions et de l'embarras, libre des peurs et des soucis ; un point ombilical de grâce, où chacun de nous a été touché par Dieu. C'est à partir de ce point de grâce que nous recevons la paix. »

Vous n'avez pas besoin d'être croyant ni même particulièrement intéressé par la spiritualité pour être en accord avec votre veilleuse intérieure. Il vous suffit de vouloir vous rappeler qui vous êtes vraiment. Votre veilleuse intérieure ne dépérit jamais, même dans les périodes les plus sombres de votre vie, mais elle peut s'affaiblir – et quand vous n'êtes plus en contact avec cette partie essentielle de votre être, vous risquez de laisser les fausses

peurs prendre les commandes de votre vie. Quand vous n'êtes plus relié à votre veilleuse intérieure, vous ne pouvez pas entendre les messages que les fausses peurs essaient de vous envoyer, et il vous est alors impossible de laisser la peur vous guérir. Au contraire, non seulement la peur finit par vous rendre malheureux, mais je vous montrerai aussi tout à l'heure qu'elle peut même vous rendre malade, voire vous tuer.

COMMENT LA FAUSSE PEUR M'A FAIT SOUFFRIR

Après l'incident à Colorado Springs, j'ai fait des cauchemars dans lesquels je tournais la tête et découvrais Rebecca étendue dans une mare de sang sur ce bitume noir, ou encore je sentais le revolver contre mon crâne, avant d'entendre un coup de feu et de sentir un liquide chaud couler le long de mon visage qui, quand je l'essuyais, tachait ma main de rouge. Pendant plus d'un an, je me réveillais plusieurs fois par nuit, sentant mon cœur cogner dans ma poitrine, des fourmillements me traverser de la tête aux pieds, et mon sang pulser dans mes oreilles.

Pendant mon service de nuit – j'étais alors gynécologue-obstétricienne –, je traversais parfois le couloir de l'hôpital en poussant une patiente sur un brancard quand tout à coup, sans raison apparente, la scène me sautait à la figure. Même si mon esprit rationnel me savait en sécurité, mon corps basculait dans la panique. Comme je travaillais seize heures par jour en tant qu'interne, je ne suis pas allée demander de l'aide auprès de professionnels, ce que j'aurais dû faire. Je subissais le contrecoup de l'agression, en même temps que la dissolution de mon mariage.

Avant l'incident de Colorado Springs, je croulais déjà sous le fardeau d'innombrables peurs. J'avais peur de me faire violer quand je prenais les transports en commun à 4 heures du matin pour me rendre à l'hôpital. J'étais terrifiée à l'idée de commettre une erreur à l'hôpital et que quelqu'un meure par ma faute. Je craignais de décevoir mes parents. J'avais peur de ne jamais être un bon médecin. J'angoissais à l'idée de me retrouver seule après mon divorce. J'avais même peur des cafards. Je marchais sur des œufs pour que personne ne découvre ce que je cachais derrière mon masque de perfection, et ce dans l'espoir d'être aimée et acceptée malgré tous mes défauts.

Mais après Colorado Springs, j'avais peur de tout : du noir, du bruit, des tunnels, des routes touristiques, des voitures décapotables, des avions, des

étrangers dans les parcs, de perdre quelqu'un que j'aime, d'oser tomber amoureuse à nouveau. J'avais même peur de parler de la panique qui m'envahissait à la suite de cet incident, peur qu'on me considère comme faible, peur que ma réputation professionnelle en soit ternie, peur qu'on me prescrive du Xanax, que j'en devienne accro et que je finisse en cure de désintoxication, ou pire encore, qu'on me mette une camisole de force et qu'on m'enferme.

Quand je m'étais retrouvée avec un pistolet pointé sur moi, la peur que j'avais ressentie fut une vraie peur : ma vie était vraiment en danger. Mais toutes les peurs qui se sont manifestées ensuite étaient fausses. Elles n'existaient que dans mon imagination, et aucun des dangers que je craignais n'est jamais devenu réalité. Ces fausses peurs essayaient désespérément de me secouer pour que je me rende compte de mes troubles de stress post-traumatique. Elles me suppliaient de demander de l'aide, mais en ce temps-là, je restais profondément endormie, coupée de ma veilleuse intérieure et ignorant tout du potentiel de guérison qu'a la peur, si je pouvais seulement m'ouvrir à elle. Par conséquent, ces fausses peurs créaient d'innombrables souffrances inutiles dans ma vie. Avec cette cacophonie de fausses peurs hurlant dans ma tête, je me sentais perdue, coupée de moi-même, et à la merci d'un monde dangereux.

Cela n'aurait pas dû me surprendre quand, au milieu de tout cela, mon docteur constata lors d'une visite de routine que ma tension était anormalement élevée. Il m'envoya vers un cardiologue, qui découvrit d'autres troubles : un souffle au cœur, une arythmie cardiaque, et même une hypertension encore plus inquiétante. Le cardiologue me prépara à la possibilité d'autres symptômes à l'origine de mon hypertension – une sténose de l'artère rénale, une tumeur des glandes surrénales, une hyperthyroïdie, le syndrome de Cushing – mais tous les examens se révélèrent négatifs.

Les médecins diagnostiquèrent une « hypertension chronique essentielle » et me prescrivirent trois médicaments. Mais cela n'eut aucune influence sur ma tension. Mes docteurs me dirent que j'étais atteinte d'une maladie chronique, que je devrai prendre des médicaments pour le restant de mes jours et que je mourrai sans doute jeune, d'une maladie cardiaque, étant donné la gravité de mon hypertension et mon jeune âge au moment du diagnostic. Aucun de mes médecins ne m'a jamais demandé qu'est-ce qu'il y avait eu d'autre dans ma vie. Et comme j'avais subi le lavage de cerveau

habituel des écoles de médecine sur la dissociation entre le corps et l'esprit, cela ne m'est jamais venu à l'esprit non plus que mon hypertension et mes problèmes de cœur puissent être liés à mes innombrables peurs.

Ce ne fut qu'une quinzaine d'années plus tard, tandis que je faisais des recherches pour écrire mon livre *Quand le pouvoir de la pensée l'emporte sur les médicaments*, que je compris pleinement à quel point non seulement mon esprit, mais aussi mon corps, avaient été rongés par la peur. Je ne souffrais pas uniquement de traumatismes émotionnels et spirituels liés aux événements de ma vie personnelle et professionnelle, allant du vol à main armée à mon divorce en passant par le stress de mon métier éreintant. Mon système nerveux tout entier avait été mis en état d'alerte et cela affectait toutes les cellules de mon corps par le biais d'une chaîne complexe de réactions hormonales qui me rendaient malade.

Si je n'avais pas pris conscience des nombreuses façons dont une réaction de stress déclenchée de façon répétitive contribuait non seulement à mon hypertension et à des problèmes cardiaques, mais aussi à toute une série d'autres problèmes de santé qui me minaient, je prendrais sans doute encore les sept traitements que les médecins avaient fini par me prescrire. Heureusement, j'en ai pris conscience. J'ai commencé à comprendre comment, lorsque nous ne sommes pas en contact avec notre veilleuse intérieure, les fausses peurs nous poussent à nier ce qui est juste pour nous, et comment cette trahison de notre intégrité personnelle prédispose le corps à la maladie. La vérité bouleversante que je découvris renversa tout ce que j'avais appris en douze ans d'études de médecine – au point que mon ego s'effondra, car tout ce que je pensais savoir sur la médecine fut remis en question.

LES RACINES PSYCHOSPIRITUELLES DE LA MALADIE

Je ne me rendis pas compte, à ce moment-là, que cette prise de conscience de ce qu'est réellement « la santé » ne se limiterait pas à transformer mon corps physique : elle m'embarquerait aussi sur un chemin de quête et de découvertes spirituelles profondes. Même si je n'ai pas encore tout compris sur les moyens d'être véritablement en bonne santé, il y a une chose que j'ai comprise grâce à mon expérience personnelle et aux années de travail auprès des patients : il est inutile d'aborder la prévention et le traitement d'une maladie sans apprendre en parallèle à transformer les

fausses peurs, qui nous prédisposent à la maladie si nous n'apprenons pas à les laisser nous guérir.

Bien que de nombreux médecins et professionnels de santé prennent aussi conscience de cette vérité, et malgré un nombre croissant de patients qui s'investissent dans leur processus de guérison en acceptant que la peur et la maladie soient liées, cette idée demeure extrémiste pour une partie du corps médical. L'attention se focalise encore avant tout sur les causes biochimiques de la maladie, sans grande considération pour les facteurs psychospirituels, dont il est pourtant prouvé qu'ils influencent la composition biochimique du corps. Même si, du fait d'un intérêt croissant pour la médecine intégrative, les médecins sont plus sensibles aux influences sur la santé d'un régime alimentaire sain, de la pratique d'un sport, des alternatives naturelles à l'allopathie, d'une médecine complémentaire et alternative et d'outils de gestion du stress comme la méditation et le yoga, trop peu d'attention est encore portée aux racines spirituelles de la maladie ainsi qu'aux outils de diagnostic et de traitement employés depuis des millénaires par des guérisseurs pour tendre vers la santé de l'âme. Ce champ de la médecine si peu exploré, où la science et la spiritualité se rejoignent, est devenu l'objet de ma quête profonde, à la fois sur le plan professionnel et à un niveau plus personnel.

Ma passion pour cet aspect de la médecine ne s'est pas limitée à soutenir mon chemin de guérison ; elle a aussi donné naissance à l'institut de médecine pour la santé globale de la Dre Lissa Rankin, un programme de formation pour médecins et professionnels de santé, qui a rassemblé des invités d'honneur tels que les médecins précurseurs Rachel Naomi Remen, Bernie Siegel, Larry Dossey, Christiane Northrup, Aviva Romm, Sara Gottfried et Pamela Wible, ainsi que d'autres révolutionnaires, dont la coach de vie Martha Beck, le biologiste Bruce Lipton, le thérapeute en *Whole Body Intelligence* Steve Sisgold, le chaman maya Martin Prechtel, ainsi que l'experte en thérapie par le mouvement et fondatrice du Nia[2] Debbie Rosas. Ensemble, et avec l'aide de guérisseurs visionnaires qui participent au programme de formation, nous avons pour mission de guérir le système de soins en réconciliant la médecine avec son cœur et son âme, et d'inspirer les patients à améliorer leur santé en trouvant le courage de laisser la peur les soutenir dans leur croissance, grâce à la sagesse et à la vaillance de leur veilleuse intérieure. Quand vous laissez votre veilleuse

intérieure prendre votre vie en main, non seulement vous vous libérez de souffrances inutiles, mais vous ouvrez la voie à une santé optimale.

LES MASQUES DE LA PEUR

Tant que la peur vit dans l'ombre, cachée par la honte, ignorée par ignorance, et inexplorée par votre veilleuse intérieure, elle vous empoisonnera la vie. Il se peut que vous ne soyez même pas conscient de l'étendue de son influence sur votre vie. C'est en partie dû au fait que, dans notre culture, la peur a tendance à se faire passer pour toute une série d'autres émotions. Il semble que nous soyons plus enclins à admettre que le « stress » est ce qui nous tourmente, plutôt que les soucis, l'anxiété ou la peur, peut-être parce que le terme « stress » fait référence à une réaction physique plus qu'à une émotion. En réalité, pour beaucoup, être stressé est presque un insigne de fierté. Nous faisons étalage de notre stress pour prouver à quel point notre vie est trépidante, à quel point nous sommes productifs et précieux pour ce monde dans lequel nous laisserons notre empreinte. Mais pour beaucoup, être « stressé » ne signifie rien d'autre qu'avoir vraiment, vraiment peur.

Quand nous sommes stressés au travail, n'avons-nous pas tout simplement peur ? Peur de faire des erreurs, de décevoir notre patron, de nuire à quelqu'un que nous voulons aider, de défendre ce que nous croyons juste, ou encore de tuer le patient, ou perdre le procès, ou ne pas être retenus quand nous avons répondu à l'appel d'offre, laisser le contrat nous glisser entre les doigts ? N'avons-nous pas peur d'être ignorés quand il y a des augmentations de salaire, d'être en perte de vitesse, d'être mis au placard, d'être licenciés et de nous retrouver dans l'incapacité de subvenir aux besoins de notre famille ? N'avons-nous pas peur de revendiquer moins d'heures de travail, de prendre des congés pour les spectacles et les matchs de football de nos enfants, ou d'établir des limites avec nos collègues en ne répondant pas aux courriels le week-end et en éteignant le téléphone professionnel après le travail ? Ne sommes-nous pas terrifiés à l'idée que les autres découvrent alors que nous sommes vulnérables et imparfaits, quand nous dépensons tellement d'énergie à essayer de prouver que nous sommes des super-héros du travail ?

Si beaucoup d'entre nous portent le masque du stress au travail comme s'il s'agissait de l'insigne de fierté le plus acceptable, nous admettons aussi

facilement que les relations avec autrui sont stressantes. Les parents sont stressés par leurs enfants. Les conjoints sont stressés l'un par l'autre. Nous sommes stressés par les questions de mariage, d'enfants, ou de divorce, et nous sommes vraiment stressés quand nous sommes désespérément amoureux de quelqu'un qui ne nous aime pas en retour.

Mais que voulons-nous dire vraiment, quand nous affirmons que les relations sont stressantes ? Ne voulons-nous pas dire que nous avons peur d'être abandonnés par les personnes que nous aimons quand elles découvriront qui nous sommes réellement ? N'avons-nous pas franchement peur d'être trahis, d'être rejetés, d'être cocus, de divorcer, d'avoir le cœur brisé, de perdre ceux que nous aimons, ou de finir seuls ? N'avons-nous pas peur d'admettre que nous voulons plus d'affection, plus de liens, plus d'aide pour nous occuper des enfants, moins de critiques, moins de jugements, plus de temps, plus de sexe, plus d'espace, plus de liberté ? Ne craignons-nous pas d'être vulnérables en ouvrant notre cœur – et de souffrir de cette abjecte solitude si nous le gardons fermé ?

Nous sommes aussi stressés par rapport à l'argent, mais l'argent n'est qu'un bout de papier à la banque. N'avons-nous pas plutôt peur de perdre le pouvoir, le confort et la sécurité que nous croyons avoir grâce à l'argent ? N'avons-nous pas peur de ne pas pouvoir payer le loyer, ramener à manger à la maison, garder notre voiture ou faire face aux dépenses médicales ? Ne craignons-nous pas d'être incapables de mettre de l'argent de côté pour l'éducation de nos enfants ou pour notre retraite ? N'avons-nous pas peur de ne pas être assez protégés, au cas où des accidents de la vie nous tomberaient sur la tête ?

Même la honte peut être un masque de la peur. Quand nous avons honte – de nos échecs, de notre corps, de notre sexualité, de nos addictions, de l'éducation que nous donnons à nos enfants ou de notre image au travail –, ce que nous ressentons est en fait la peur : peur qu'on « découvre » que nous ne sommes pas parfaits, peur d'être rejetés, peur de ne pas mériter l'amour et le sentiment d'appartenance dont nous avons tous tellement envie. Tout comme nous camouflons notre peur sous le voile du « stress », nous dissimulons notre honte sous l'arrogance, le jugement et le dédain. Mais sous ce masque de grande personne se cache en chacun de nous un petit enfant craintif, un petit enfant qui a peur que personne ne l'accepte pour ce qu'il est vraiment.

La peur peut être sournoise, se manifestant sous une foule de déguisements, vous empêchant de prendre conscience de la façon dont elle règne sur votre vie. Beaucoup de gens ont même du mal à admettre que la peur a une influence sur leur façon de vivre. Nous la considérons comme une faiblesse que nous devrions dissimuler aux yeux des autres et surmonter par nous-mêmes. Mais cela ne pourrait être plus éloigné de la vérité. La vraie peur est un mécanisme de survie naturelle, qui est là pour vous protéger, et la fausse peur est un outil pédagogique important, qui est là pour vous éveiller. Nous sommes tous touchés par la peur. Il n'y a rien à cacher. Au contraire, mieux vaut l'explorer, pour qu'elle vous guide vers une meilleure façon de vivre, un mode de vie qui soit en accord avec votre courage naturel et qui vous soutienne dans une santé optimale.

EN ROUTE VERS LE COURAGE

Et puis d'abord, qu'est-ce que le courage ? Dictionary.com définit le courage comme « la qualité mentale ou l'état d'esprit qui permet à une personne de faire face aux difficultés, aux dangers, à la douleur, etc., sans avoir peur ». Mais être courageux ne veut pas dire que nous n'ayons pas peur. Parmi les héros et héroïnes les plus célèbres, certains faisaient preuve d'un courage intrépide alors même qu'ils avaient les pétoches. Le dictionnaire Merriam-Webster le définit comme « la capacité d'entreprendre une tâche que vous savez difficile ou dangereuse ». Mais si la capacité d'accomplir des actes difficiles ou dangereux requiert du courage, il peut être plus courageux encore d'éviter ces actes difficiles ou dangereux.

En dépit des croyances véhiculées par Hollywood, le courage n'est pas toujours glamour ni sexy. Il ne va pas forcément de pair avec une fanfare, des uniformes, des médailles ou une foule en délire qui viendrait vous admirer. Il n'est pas fait d'armes à feu, de courses de voitures ni de performances de cascadeurs. Parfois, le courage est un voyage intérieur que vous faites seul – et chaque personne a son propre chemin. Pour certains, se lever chaque matin relève déjà d'un courage admirable.

Le courage n'est pas l'imprudence. Ce n'est pas le casse-cou qui saute d'une falaise en parachute au-dessus de rochers pointus, ou qui marche sur une corde raide entre deux gratte-ciel au milieu d'une tornade. Ce n'est pas la femme seule qui se promène dans une rue sombre en pleine nuit quand son intuition lui hurle qu'elle risque de se faire violer. Ce n'est pas la mère

célibataire de quatre enfants qui quitte son travail détestable et finit par ne plus pouvoir subvenir aux besoins de sa famille. Cela ne consiste pas à entrer dans une arène et à se retrouver face à un taureau qui ne souhaite qu'une chose : vous transformer en décoration pour ses cornes.

Le courage ne consiste pas non plus à faire quelque chose d'effrayant pour la simple raison que quelqu'un vous pousse à le faire. Ce n'est pas le soldat qui part son fusil sur l'épaule, prêt à suivre des ordres qui compromettent son intégrité personnelle. Ce n'est pas l'agent de change qui ignore son instinct et investit tout l'argent de son client dans une entreprise risquée parce que son patron lui a dit de le faire. Ce n'est pas le membre d'un gang qui prend un banquier en otage, ou le revendeur qui fait passer cinq kilos de cocaïne de l'autre côté de la frontière, ou l'adolescent qui essaye de descendre une piste noire au ski pour la simple raison que ses potes lui ont dit qu'il était une chochotte s'il se défilait.

Le courage ne consiste pas à déballer votre vulnérabilité ou à exposer ce qui est dans votre cœur au premier venu. Ce n'est pas celui qui déclare son amour éternel aux femmes qu'il connaît à peine. Ce n'est pas la blogueuse qui écrit des articles sur ses problèmes de comportement alimentaire, sur sa dépendance à la drogue et sur ses exploits romantiques, non pas dans l'espoir que ses lecteurs se sentent moins seuls, mais parce qu'elle souffre et cherche de l'attention au mauvais endroit. Ce n'est pas la femme qui raconte en détail les viols dont elle fut victime dans son enfance comme moyen de faire connaissance. Ce n'est pas la star de téléréalité qui invite des caméras dans sa chambre et se dispute avec sa femme devant un million de téléspectateurs. Ce n'est pas le bouc émissaire qui, plus grand, va ouvrir le feu sur ceux qui l'ont tyrannisé. Ce n'est pas la femme battue qui poignarde son mari dans son sommeil.

Alors, *que voulons-nous dire* quand nous parlons de cultiver le courage ? Voici comment je le définis :

Le courage n'est pas l'absence de peur ; le courage consiste à laisser la peur vous transformer, pour que vous ayez une relation juste avec l'incertitude, que vous vous réconciliiez avec l'impermanence et que vous vous éveilliez à ce que vous êtes vraiment.

Cette forme de courage vous aide à faire les choix qui vous donnent plus de force au lieu de vous affaiblir. Plutôt que de faire des choix fondés sur de fausses peurs et sur les émotions qui les accompagnent (la colère, le

ressentiment, la haine, l'intolérance, la dépression, l'anxiété et le chagrin inconsolable), le courage naît d'une paix intérieure et vous donne la force de vivre en accord avec les valeurs de votre âme.

QU'EST-CE QUI A INSPIRÉ CE LIVRE ?

J'ai écrit mon dernier livre, *Quand le pouvoir de la pensée l'emporte sur les médicaments*, et fait des recherches à ce sujet, parce que j'étais inspirée par les courageux patients qui étaient prêts à examiner les causes profondes de leur maladie, à écrire leur propre ordonnance pour leur traitement, et à rendre leur corps prêt à vivre des miracles. En accompagnant des patients qui ont changé de vie pour réduire les réactions de stress dans leur corps, j'ai eu le bonheur d'être témoin de nombreuses rémissions spontanées. Mais j'ai aussi observé, chez d'autres patients, un schéma plus inquiétant : certains d'entre eux paraissaient tellement enfermés dans des comportements de peur qu'ils en étaient paralysés, incapables de faire les changements qu'ils savaient pourtant indispensables pour leur santé. C'était comme si leur âme était enfermée dans une cage, emprisonnée par la peur, et qu'ils passaient le plus clair de leur temps à consolider les barreaux de cette cage pour que le danger n'y entre pas. Ce qu'ils ne voyaient pas, c'était que leur âme mourait d'envie d'être libérée, et que l'élément même qui l'emprisonnait dans cette cage – la peur – pouvait devenir la clé qui les en libérerait. Pour ces patients, non seulement la prison de la peur les empêchait de s'embarquer sur un voyage de guérison, mais elle semblait aussi les rendre plus malades encore.

Je me demandai s'il y avait eu des études scientifiques sur le rapport entre la peur et la maladie. Quand je commençai à y mettre mon nez, je fus sidérée par le volume d'informations prouvant infailliblement que les deux sont liées. C'est alors que je me retrouvai face à un mur : si la peur prédisposait le corps à la maladie et que j'allais lever le voile sur cette vérité, je ne pouvais sûrement pas laisser les gens encore plus terrifiés à cette idée, sans leur offrir de solutions. Je savais que si j'étais sur le point de partager ces résultats scientifiques sur le lien entre la peur et la maladie, je devais aussi offrir l'espoir de pouvoir se libérer de l'emprise de la peur. Mais qui suis-je pour le faire ? Je suis médecin ; je ne suis ni thérapeute ni psychologue, et même si j'écris souvent sur des questions spirituelles, je

n’ai aucune formation qualifiante pour enseigner quoi que ce soit sur la question.

J’essayai de me dissuader d’écrire ce livre, mais j’étais hantée par toutes ces informations prouvant que la peur est, dans notre société, un des principaux facteurs de maladie. Si la peur pouvait être considérée comme une cause de maladie au même titre que le tabagisme ou une mauvaise alimentation, n’était-il pas de ma responsabilité, en tant que médecin, d’aider les patients à traiter ce problème de santé très concret ? S’ensuivit alors un grand plongeon dans le corpus de connaissances sur la peur et le courage, non pas en tant qu’experte, mais en tant qu’étudiante curieuse et désireuse de faire tout son possible pour neutraliser les ravages de la peur sur la santé en trouvant des moyens de cultiver le courage intérieur.

Dans ce processus de recherches, j’ai lu des centaines d’articles spécialisés de la psychologie classique sur la peur. J’ai aussi lu des dizaines de livres grand public sur la peur. Certains, comme *Tremblez, mais osez* de Susan Jeffers et *The Dance of Fear*[3] de Harriet Lerner, abordent la peur d’un point de vue psychologique, offrant des conseils pratiques pour s’en libérer. D’autres, comme *La Peur qui vous sauve* de Gavin de Becker, plaident en faveur de la peur, expliquant dans quelle mesure elle nous protège des criminels et prédateurs ainsi que des situations qui mettraient notre vie en péril. D’autres encore, tels que *Les Bastions de la peur* de Pema Chödrön, *Falling into Grace*[4] d’Adyashanti, *L’Âme délivrée* de Michael Singer, et *Un retour à l’amour* de Marianne Williamson, abordent la peur d’un point de vue spirituel.

Je me suis documentée sur ce qui nous aide à avoir du courage, en lisant des articles ou des livres comme *Daring Greatly* de Brené Brown, *Courage* de Debbie Ford, *The Courage to Heal*[5] d’Ellen Bass et Laura Davis, et *Le Big-bang intérieur* d’Elizabeth Lesser. J’ai aussi lu toute une panoplie d’ouvrages abordant les troubles psychiatriques liés à la peur et à l’anxiété, dont les phobies, les troubles de stress post-traumatiques, et l’anxiété généralisée. J’ai même lu quelques mémoires, tels que *Mange, prie, aime* d’Elizabeth Gilbert et *Wild* de Cheryl Strayed, écrits par des personnes qui ont surmonté la peur qui régnait sur leur vie pour faire des choix courageux. Outre mes lectures d’articles et de livres théoriques sur la question, qui auraient pu remplir une bibliothèque, j’ai aussi interrogé plus d’une centaine de personnes sur leur façon de surmonter la peur pour lui préférer

le courage, et je devins fascinée (bon, d'accord, obsédée) par ce qui rend une personne résiliente et courageuse quand d'autres restent prisonnières d'une existence fondée sur la peur.

Je me suis rendu compte que, pour la plupart d'entre nous, la peur vit tapie dans l'ombre. Nous essayons de ne pas en parler. Il est clair que nous n'assumons pas la plupart de nos peurs les plus profondes en société. Il y a peu de chances que vous ayez la cote en parlant de la peur à une soirée. Pourtant, nous luttons tous contre elle. Quand j'interrogeais toujours plus de personnes pour savoir comment elles prenaient leurs peurs à bras-le-corps et décidaient courageusement d'aller de l'avant malgré tout, je m'émerveillais en découvrant les façons dont chaque personne faisait face à l'adversité. La plupart d'entre nous font tout leur possible pour éviter les situations qu'ils ne veulent pas – divorcer, voir mourir un être cher, faire faillite, avoir un cancer, être victime d'abus sexuels – et pourtant, les personnes les plus courageuses que j'ai questionnées ne cessaient de me répéter que ces événements représentaient ce qui leur était arrivé de mieux dans leur vie. J'étais perplexe. Comment de tels traumatismes pouvaient-ils être vus de façon si positive ? Et pourquoi ces personnes-là s'étaient-elles transformées au plus profond de leur être, tandis que d'autres, qui avaient traversé des situations semblables, avaient perdu leur âme et s'étaient renfermées sur elles-mêmes ? Pourquoi certaines personnes étaient-elles déterminées à se protéger avec tant d'acharnement qu'elles finissaient par ne vivre qu'à moitié, tandis que d'autres laissaient la peur devenir la clé qui libérait leur âme de sa cage ? Et, plus important encore, que pourrions-nous apprendre de ceux qui renaissaient de leurs cendres et faisaient le choix de vivre une vie teintée de courage ? Comment pourrions-nous ouvrir nous-mêmes la cage dans laquelle notre âme est enfermée ?

Je me suis rendu compte que la peur était une bénédiction, non seulement parce qu'elle peut vous protéger du danger, mais aussi parce qu'elle peut vous éveiller. Si nous pouvions rester réveillés au sein d'événements effrayants et déstabilisants, les œillères qui nous empêchent de voir notre vie avec clarté pourraient se relever et nous pourrions avoir le bonheur de connaître la vérité sur nous-mêmes, sur la manière dont fonctionne le monde, et sur notre raison d'être. La peur pointe d'un doigt osseux tout ce qui a besoin d'être guéri dans notre vie, et si nous avons assez de bravoure pour guérir, le courage éclora en nous et la paix en sera le fruit. Comme l'a écrit Christopher Hansard dans *The Tibetan Art of Serenity*[6] : « La peur

n’est qu’une sérénité latente. » C’est pourquoi le remède de la peur ne consiste pas tant à guérir ses peurs ; il s’agit plutôt de laisser la peur vous guérir.

Mais comment cela se passe-t-il ? Si la peur pousse une personne à se raidir et une autre à se développer, quelles leçons ou quelles pratiques pouvons-nous adopter pour que la peur soit un médicament plutôt qu’un poison ? À quoi pouvons-nous faire appel quand la peur nous saisit, non seulement pour protéger notre santé, mais aussi pour vivre avec plus d’authenticité, plus d’âme et plus de joie ?

Ce que j’ai retenu de toutes mes recherches, c’est qu’il n’existe pas d’ordonnance miracle pour aider la peur à vous libérer au lieu de mettre votre âme en cage. Pour certains, la solution est de suivre une thérapie. Pour d’autres, une retraite silencieuse d’un mois ou un pèlerinage. La danse du ventre, des sauts en parachute ou des cours d’arts plastiques peuvent faire office de remèdes. Ou encore la pratique de la méditation, de la prière ou de l’EFT. Certaines personnes auront besoin de tout ce qui vient d’être cité. Mais j’ai retrouvé un point commun à tous les gens courageux que j’ai interrogés : la capacité d’écouter, d’interpréter et d’agir selon les conseils de leur veilleuse intérieure. Cette voix si caractéristique leur prescrivait ce dont ils avaient besoin pour que la peur leur serve de catalyseur de croissance, et ils étaient vraiment disposés à l’écouter et à mener à bien ce qu’ils entreprenaient.

Les étapes audacieuses prescrites par la veilleuse intérieure pour permettre à la peur de vous guérir sont des actions extérieures préconisées pour faciliter un processus interne ; car au bout du compte, affronter la peur est un travail personnel. Il consiste à être dans la justesse face à l’incertitude et à être en paix avec l’impermanence. Cela implique un changement de conscience au fur et à mesure que vous cessez de vous identifier à votre image limitée de vous-même et à ses pensées, ses croyances et ses sentiments, pour réaliser pleinement votre vraie nature illimitée. Le but de ce livre est de vous aider à apprendre à vous libérer en opérant ce changement de conscience. En fait, affronter la peur est un chemin de transformation, et c’est à vous de le prendre, si vous êtes prêt et déterminé.

COMMENT UTILISER CE LIVRE

Cet ouvrage est divisé en trois sections, qui s'adressent à trois parties de vous. La première partie offre un message à votre intellect, au cas où vous seriez le genre de personne qui a besoin de preuves scientifiques. Elle vous prouve que la peur n'est pas seulement une émotion douloureuse qui existe dans votre esprit et vous rend malheureux, mais qu'elle est aussi une véritable menace vivant au cœur de vos cellules et qui a le pouvoir de vous tuer. Dans le premier chapitre de cette première partie, je vous expliquerai en quoi consiste la peur aux niveaux neurologique et physiologique, en partageant avec vous comment une pensée de peur se traduit en processus physiologiques à travers votre corps. Nous aborderons aussi la façon dont le système nerveux peut être pris en otage et utilisé par la peur et les traumatismes, déclenchant automatiquement des réactions de stress, contournant l'intellect pour accéder directement au système limbique, engendrant alors des phobies, du stress post-traumatique ainsi que d'autres pathologies pour lesquelles une aide thérapeutique est souvent nécessaire.

Dans le deuxième chapitre de cette première partie, je parcourrai avec vous toutes les études scientifiques qui ont prouvé que la peur augmente votre risque d'être atteint d'une maladie – de presque toutes les maladies, et surtout de la première cause de décès dans notre monde moderne : la maladie cardiaque. Vous découvrirez que la peur réduit votre longévité et engendre des souffrances physiques quand vous l'ignorez. Les données que je vous présenterai dans la première partie n'ont pas pour but de vous affoler plus ; elles sont là pour vous instruire et pour vous responsabiliser, pour remettre votre santé entre vos mains au lieu de vous faire croire que vous êtes démuni, à la merci de forces que vous pensez ne pas pouvoir contrôler. Savoir que la peur non maîtrisée vous prédispose à la maladie peut vous motiver à faire des choix réfléchis pour transformer la peur en médicament pour votre corps, votre esprit et votre âme.

Tandis que la première partie a pour but de satisfaire le besoin qu'a votre intellect de comprendre pourquoi vous ne devriez plus laisser la fausse peur régner sur votre vie, mais au contraire lui permettre de vous transformer, la deuxième partie s'adresse non pas à votre intellect, mais à votre intuition, vous montrant qu'il existe une autre façon de vivre, et qu'il est en votre pouvoir de commencer à vivre ainsi. Dans la deuxième partie, nous quitterons la science pour entrer dans le domaine de la spiritualité, explorant comment les deux se rejoignent. Vous découvrirez les « quatre hypothèses de la peur », quatre croyances limitantes à la source de

nombreuses fausses peurs. Nous verrons comment transformer ces quatre croyances limitantes pour qu’elles deviennent les « quatre vérités du courage ». À la fin de chaque chapitre, dans cette deuxième partie, je vous donnerai des exercices de courage, qui ont pour but de vous aider à mettre ces vérités en pratique dans votre vie quotidienne. Quand vous modifiez votre vision du monde, délaissant les quatre hypothèses de la peur répandues dans notre société pour les échanger avec les quatre vérités du courage, vous ouvrez la voie à un comportement juste face à l’incertitude et à un comportement sain face à la perte, de telle sorte que l’incertitude devient synonyme de tous les possibles, et que la perte peut être une opportunité de croissance. C’est en cela que la peur se transforme en véritable médicament.

Dans la troisième partie, vous serez invité à unir votre intellect à votre intuition afin d’avancer sur ce chemin de transformation personnelle. Vous créerez vos propres moyens d’affronter la peur, balisant votre propre voie du courage, apprenant les différentes étapes du courage et offrant à votre veilleuse intérieure la possibilité de vous écrire votre ordonnance du courage, pour que vous puissiez offrir au monde votre lumière.

Il est important de comprendre que les chemins menant à la liberté sont multiples. La psychologie occidentale nous offre une approche particulière. Les philosophies orientales nous en offrent une autre. *Un cours en miracles* utilise ses propres méthodes. Les religions établies offrent toutes leurs propres recommandations fondées sur la foi, nous rappelant toujours : « Ne crains rien. » Bien que les propos de ce livre ne soient en aucun cas issus d’une religion particulière, j’aurai recours à des solutions que nous offrent des traditions religieuses pour affronter la peur, que ce soit la mystique chrétienne, la branche mystique juive de la kabbale, la branche mystique islamique du soufisme, le bouddhisme ou la tradition hindoue du yoga. Toutes ces approches sont valables, et chacune d’elles peut apparaître sur votre ordonnance du courage.

Ce processus n’est pas une solution miracle ; c’est une voie spirituelle qui demande du temps, de la pratique, de l’engagement, du soutien, du courage, de la foi, ainsi que des actes de compassion totale, à la fois pour vous-même et pour les autres êtres apeurés que vous rencontrerez sur votre chemin. Mais ce qu’il offre n’est pas que du baume au cœur ; c’est une véritable guérison. Après avoir lu cet ouvrage, vous saurez que vous avez

toujours eu en vous tout ce dont vous aviez besoin pour regarder au-delà de vos peurs et pour faire appel à votre courage.

POURQUOI LE JEU EN VAUT LA CHANDELLE

Si vous avez dû faire face à l'adversité dans votre vie – et soyons réalistes, qui ne s'y est pas retrouvé confronté ? –, la peur peut vous avoir déconnecté de la voix de votre veilleuse intérieure, vous poussant à compromettre l'intégrité de votre être véritable. Ces « trahisons » peuvent être importantes comme elles peuvent être subtiles, mais avec le temps, elles érodent l'âme comme du papier de verre. Il se peut que vous soyez dans le secteur médical, comme je l'étais, et qu'on vous demande de voir quarante patients par jour, quand bien même vous savez que pour être un véritable soignant, vous avez besoin de plus de temps. Il se peut que vous travailliez dans la publicité et qu'on vous demande de vendre un produit que vous n'approuvez pas pleinement. Il se peut que vous soyez enseignant et que vous n'ayez pas le droit de prendre dans vos bras un enfant alors que vous savez que c'est tout ce dont il a besoin. Il se peut que vous soyez banquier, et que la direction refuse que vous accordiez un prêt à un petit commerçant qui fera faillite s'il ne reçoit pas cet argent, que vous *savez* pourtant qu'il remboursera. Il se peut que vous soyez un avocat à qui on a demandé de défendre le client qui a le plus d'argent au lieu de défendre ce qui est juste. Il se peut que vous soyez l'homme politique qui entre en politique pour être la voix du peuple, mais qui se retrouve à vendre son âme au diable en servant d'autres intérêts parce que vous ne pourrez pas aider le peuple sans être réélu.

Peut-être ne s'agit-il pas de votre travail. Peut-être n'avez-vous pas dit ce que vous pensiez quand quelqu'un a été exclu de votre cercle d'amis sous prétexte qu'il ne portait pas les bonnes chaussures ou ne conduisait pas la bonne voiture, quand bien même son cœur était pur. Peut-être êtes-vous resté silencieux à la réunion de votre paroisse quand tout le monde a dit qu'ils ne voulaient pas d'un pasteur gay. Peut-être n'avez-vous pas respecté vos besoins personnels quand on vous a demandé de sacrifier votre bien-être pour votre famille. Peut-être avez-vous dit oui quand votre veilleuse intérieure vous suppliait de dire non.

Chaque jour, votre intégrité est mise à l'épreuve de milliers de façons différentes, et chaque jour, vous avez le choix. La peur vous servira toutes

sortes d’arguments de sabotage. Elle justifiera votre besoin d’être en sécurité, en sûreté, dans la certitude, dans l’acceptation, et d’avoir un salaire à la fin du mois. Mais quel prix êtes-vous en train de payer quand vous trahissez systématiquement votre vérité, encore et encore, jour après jour ? En ce sens, la peur peut être une bénédiction, parce qu’elle montre toujours ces manquements à l’intégrité qui ont besoin d’être examinés. Même si les trahisons sont subtiles et que vous êtes à peine conscient de ce que vous faites, dès que vous compromettez votre intégrité, votre veilleuse intérieure se met à faiblir. Il devient de plus en plus difficile d’entendre sa voix. Chaque fois que vous trahissez votre être véritable, une petite partie de vous dépérit, emportant avec elle votre santé, votre vitalité et votre bonheur.

Si vous vous engagez à vous aligner sur votre veilleuse intérieure à chaque instant, vous devrez relever d’effrayants défis. Les personnes qui vous sont chères risquent de ne pas vous soutenir, parce que vous ne serez plus manipulé par les peurs que la plupart utilisent pour se contrôler mutuellement, et votre nouvelle imprévisibilité les rendra méfiantes. Vous risquez de déclencher des réactions chez les autres, surtout chez ceux qui justifient la trahison de leur propre vérité jour après jour. Vous deviendrez un miroir dans lequel ceux qui ont saboté leur être ne pourront pas se regarder.

Mais ceux qui désirent vivre en accord avec leur veilleuse intérieure commenceront à affluer vers vous. Votre changement de vibration attirera à vous une véritable communauté du cœur. Et comme pour vous remercier d’être en accord avec votre être véritable, l’Univers insufflera dans votre vie de plus en plus de joie authentique, d’amour inconditionnel, de vitalité professionnelle, de santé physique, ainsi qu’un sentiment de connexion au Divin. Vous perdrez un peu, ou beaucoup, de ce qui constitue votre zone de confort. Mais ce que vous gagnerez en vous engageant sur ce chemin *n’a pas de prix*. La récompense à votre engagement est la *liberté*.

Êtes-vous prêt à laisser la peur vous guérir et à découvrir à quel point vous êtes vraiment courageux ?

Je vous lance ce défi.

1. « Désapprendre pour revenir à Dieu » (NdlT).

2. Non-Impact Aerobics, une méthode de fitness (NdlT).

3. « La Danse de la peur » (NdlT).

4. « Tomber dans la grâce » (NdlT).

5. « Le Courage de guérir » (NdlT).

6. « L'Art tibétain de la sérénité » (NdlT).

PREMIÈRE PARTIE

QUAND LA PEUR VOUS REND MALADE

CHAPITRE PREMIER

La **PHYSIOLOGIE** *de* **LA PEUR**

« La seule chose dont nous devrions avoir peur est la peur elle-même. »

FRANKLIN D. ROOSEVELT

La petite April, âgée de 8 ans, entendit du verre se fracasser dans le couloir du mobil-home. Elle sut que ce n'était que le début d'une de ces longues nuits où sa maman sortait de ses gonds, tout comme les hommes avec qui elle aimait boire. April essaya de s'enfuir, de se cacher dans les bois devant sa maison. Mais ses petits poumons la freinèrent dans sa course et quand elle vit qu'elle était à bout de souffle avant même d'avoir commencé à courir, elle sut qu'elle avait déjà perdu ce combat. L'instant d'après, un étranger se dirigea vers elle, et son corps fut déchiré par une douleur indescriptible.

April n'a aucun autre souvenir de cette nuit-là. Mais ce dont elle se souvient c'est que, peu de temps après, sa mère disparut. Sans explication. Sans excuse. Sans au-revoir. April essaya de convaincre son petit frère que leur mère ne reviendrait plus jamais, mais il resta debout derrière le canapé, le regard fixé sur la porte d'entrée, pendant des semaines.

Après le départ de sa mère, la peur régnait encore plus sur la vie d'April. Elle n'avait plus confiance en personne, pas même en ses amis proches et dans les travailleurs sociaux qui essayaient de l'aider. Elle passait des nuits blanches, terrifiée à l'idée qu'un jour, quelqu'un l'enlèverait et la séparerait de son frère. Le sommeil la quitta. Les rares fois où elle s'endormait, des hommes imaginaires la poursuivaient dans ses cauchemars. Peu importe

l'ingéniosité dont elle faisait preuve pour se cacher, ceux qui hantaient ses rêves la capturaient toujours.

Le corps d'April commença bientôt à décompenser. Elle s'évanouissait souvent et tremblait beaucoup, comme si elle avait des crises d'épilepsie. Les spécialistes lui firent passer des examens, les neurologues des scanners cérébraux et des électroencéphalogrammes, et un cardiologue, qui avait diagnostiqué un souffle au cœur, brancha April à un moniteur cardiaque portable qu'elle devait traîner avec elle vingt-quatre heures sur vingt-quatre. Le diagnostic officiel de son mal était « un syndrome de dysfonction réactive des voies aériennes » – une variante de l'asthme – et on lui prescrivit six médicaments différents pour l'aider à vaincre ses étourdissements. Mais en dépit de toute une panoplie d'examens et de traitements, ses symptômes persistaient, laissant ses docteurs perplexes.

En grandissant, April continua à vivre dans un état de peur, s'absorbant dans sept formes différentes d'arts martiaux, hantée par la nécessité d'être assez forte pour se protéger. La peur la poussa à suivre une formation en protection rapprochée dans un établissement qui dispensait des entraînements à l'arme à feu, au combat à mains nues, et à l'évacuation d'un site en situation d'urgence. Elle apprit à se mettre dans la peau des hommes dangereux, afin de pouvoir protéger les autres en tant que garde du corps.

Chaque jour, elle s'armait d'un revolver pour aller travailler, prête à se jeter dans la ligne de mire pour ses clients. Mais bien qu'April fût devenue un « agent de protection rapprochée » hautement qualifié, sa peur ne partait pas. April devenait au contraire de plus en plus anxieuse, regardant constamment par-dessus son épaule, craignant toujours de tourner le dos à quiconque, certaine que le danger la suivait partout où elle allait.

Elle commença à dormir avec un revolver à côté de son lit, tandis que les hommes sans visage du passé continuaient de la poursuivre dans ses cauchemars. Elle rêvait qu'elle se faisait tirer dessus presque chaque nuit. Elle développa aussi une pléthore de phobies : elle avait peur du noir, des ombres, des araignées, des gens qui se tenaient dans son dos, et de ne pas voir les mains des gens. Elle se mettait à paniquer dès qu'elle devait sortir de chez elle, calculant et recalculant de manière obsessionnelle les risques de se faire attaquer et les moyens de rester en sécurité. Elle était terrifiée à l'idée de ne pas réussir à se défendre, malgré tout ce qu'elle avait appris.

Plus April avait peur, plus elle était malade. Ses évanouissements devenaient de plus en plus fréquents, au point que les médecins finirent par présumer qu'elle souffrait d'une maladie du sang orpheline qu'aucun hématologue ne pouvait diagnostiquer. Elle ne saignait pas mais, sans aucune raison apparente, son sang disparaissait et elle souffrait d'anémie presque tout le temps. Pour neutraliser ce qui se passait dans son corps, les médecins prescrivirent un traitement sous perfusion, qui nécessitait d'être branchée à une machine pendant plusieurs heures, trois fois par semaine, six à huit semaines d'affilée.

April se souvient encore quand elle regardait par la fenêtre pendant qu'une infirmière essayait pour la troisième fois de trouver une veine à son bras usé et couvert de bleus. Les infirmières avaient pour obligation de faire six tentatives de perfusion avant de pouvoir déclarer forfait et de faire appel à des spécialistes. Pendant six ans, April devait se plier à se rituel, et plus le temps passait, plus elle avait besoin de perfusions. La situation ne faisait qu'empirer et personne n'avait la moindre idée de ce dont il s'agissait.

Pendant tout ce temps, personne n'a jamais posé de questions à April sur ce qui avait vraiment pu la rendre malade. Partant du principe que ses problèmes de santé n'étaient pas du tout liés à sa peur et à son passé, April n'a jamais pensé à parler des cauchemars qui la réveillaient en pleine nuit, tremblante et pleine de sueur, des souvenirs violents qui refaisaient parfois surface et la terrifiaient, ou des poussées d'adrénaline qu'elle sentait à travers tout son corps quand la peur apparaissait. Elle ne comprenait pas que chaque fois qu'elle sentait cette poussée d'adrénaline dans son organisme, cela venait de son esprit, d'une pensée ou d'un sentiment, qui s'était traduit en une série de réactions physiologiques à travers tout son corps. April ne connaissait pas suffisamment sa physiologie pour savoir que chaque pensée de peur et chaque souvenir terrifiant qui se manifestait dans son esprit déclenchait des réactions hormonales entraînant la maladie, et que ce déclenchement à répétition lui coûtait cher.

LA RÉACTION DE STRESS

Le corps est équipé d'un mécanisme naturel appelé « réaction de stress », aussi connu sous le nom de principe *fight-or-flight* : « le combat ou la fuite ». Bien que ce mécanisme fût d'abord décrit par Walter Cannon à Harvard, l'endocrinologue hongrois Hans Selye en développa plus tard la

théorie, décrivant le rôle de l'axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien dans la gestion du stress, une réaction que Selye a nommée le « syndrome général d'adaptation » ou S.G.A[1]. Ainsi que l'explique Selye dans son livre *Le Stress de la vie*, le terme « stress » est utilisé pour désigner la réaction biologique du corps face à n'importe quelle stimulation au niveau psychique, qu'il s'agisse d'une émotion négative telle que la peur ou la colère, ou d'un changement positif, comme un nouveau mariage ou la naissance d'un enfant.

Face à des menaces comme celles auxquelles April était confrontée lorsqu'elle fuyait ses agresseurs, l'amygdale située dans le cerveau ressent l'émotion de peur. Le cerveau communique alors cette émotion à l'hypothalamus, qui sécrète de la corticolibérine (CRH) et la libère dans le système nerveux. La CRH stimule ensuite la glande pituitaire, ce qui engendre une sécrétion de prolactine, d'hormone de croissance, ainsi que d'hormone adrénocorticotrope (ACTH), qui envoient aux grandes surrénales le signal de libérer le cortisol, hormone du stress soutenant la capacité du corps à gérer une menace.

Quand l'hypothalamus est stimulé, il met aussi en marche le système nerveux sympathique, provoquant la production d'épinéphrine (aussi connue sous le nom d'« adrénaline ») et de noradrénaline. Ce sont ces neurotransmetteurs qui sont responsables de l'électrochoc que vous ressentez quand vous avez échappé de peu à un accident ou quand quelqu'un vous fait sursauter en surgissant de nulle part. Ce sont aussi eux qui accélèrent le rythme cardiaque et la tension, et entraînent toute une série de changements métaboliques dans le corps. Votre rythme respiratoire s'intensifie et vos bronches se dilatent, permettant une meilleure oxygénation du sang.

Quand le système nerveux sympathique est stimulé, vos nerfs décochent plus rapidement et les signaux sont donc transmis avec plus d'efficacité. Comme la chaleur de la peau n'est pas une priorité face à une menace, la peau se rafraîchit et la chair de poule apparaît. Comme le corps n'a pas à se soucier de la digestion ou de la reproduction au beau milieu d'une crise qui menacerait sa survie, les vaisseaux sanguins parcourant l'appareil digestif ainsi que l'appareil reproductif se contractent, déviant le sang plutôt vers le cœur, les grands groupes musculaires et le cerveau, permettant ainsi à votre cœur de battre plus fort, à vos jambes de courir plus vite et à votre cerveau

de réfléchir plus rapidement. Vos pupilles se dilatent afin que vous puissiez mieux repérer un agresseur ou dénicher une issue de secours. Votre métabolisme s'accélère et les sources d'énergie, telles que les réserves de graisse, sont décomposées pour libérer du glucose dans le système sanguin, vous donnant soudain un regain d'énergie pour que vous puissiez combattre la menace ou la fuir.

La production d'acide gastrique augmente tandis que celle d'enzymes digestives diminue. Le cortisol réprime votre système immunitaire dans le but de réduire la réaction inflammatoire qui accompagne normalement toute blessure infligée à votre corps lors d'une attaque. Le corps cesse aussi tout entretien de routine, bloquant ses mécanismes naturels d'autoréparation – ceux qui combattent l'infection, préviennent le cancer, réparent les protéines décomposées, et plus généralement repoussent la maladie. Forcément. Après tout, pourquoi gaspiller l'énergie si précieuse du corps pour éviter la maladie ou pour guérir d'une affection déjà présente si vous êtes de toute façon sur le point de mourir parce qu'un revolver est pointé sur vous ou que vous êtes pourchassé par un puma ?

Toutes ces réactions physiologiques face à la peur témoignent de votre capacité d'adaptation et d'autoprotection quand votre vie est vraiment en danger. Mais il y a un hic : *vous n'êtes pas conçu pour avoir souvent peur*. Point barre.

L'adrénaline est toxique en grande quantité ; elle endommage les viscères, comme le cœur, les poumons, le foie et les reins. Les changements du taux d'acide gastrique et d'enzymes digestives peuvent provoquer des contractions de l'œsophage, des diarrhées ou des constipations. Et quand la réaction de stress est déclenchée à répétition, les bronches se tétanisent parfois au lieu de se dilater – comme c'est le cas chez April –, ce qui se traduit par un sifflement, un souffle court et une douleur thoracique. Chez les hommes primitifs, quand un véritable danger menaçait leur corps, le mécanisme *fight-or-flight* était une forme de protection, mais la plupart du temps, dans notre société moderne, c'est tout le contraire. Votre corps n'a pas été fait pour résister aux effets de la peur et du stress chroniques. Et pourtant, si vous êtes comme le commun des mortels aujourd'hui, vous passez la vitesse supérieure presque en permanence, craignant des menaces imaginaires comme la faillite, la fin d'une relation amoureuse ou la mort d'un être cher, ayant peur que votre stabilité soit menacée, que votre santé

soit menacée – en d’autres termes, craignant des menaces qui, pour la plupart, ne deviendront jamais réalité.

Cet engrenage de la peur amène à un cercle vicieux. Vous avez peur de tomber malade, de vieillir et de mourir ; or, la peur peut littéralement vous rendre malade, vous faire vieillir et vous tuer. Et en lisant ces lignes, vous êtes sans doute en train d’avoir peur de la peur ! Mais ne vous inquiétez pas. Je vais vous aider à comprendre comment utiliser la peur pour réduire les réactions de stress et activer des réactions de relaxation, afin que la peur puisse vous aider à grandir plutôt qu’à vous rendre malade.

LA NEUROSCIENCE DE LA PEUR CHRONIQUE

Le neuroscientifique Joseph LeDoux, dont le livre *Le Cerveau des émotions* décrit le traitement des émotions par le cerveau, a étudié la physiologie de la peur en profondeur. LeDoux décrit l’amygdale comme « le moyeu de la roue de la peur ». Toutes les émotions primaires telles que la peur, la haine, l’amour, la colère et le courage, viennent de l’amygdale, située dans le cerveau limbique – la partie primitive, animale, du cerveau. Ce centre de la peur travaille en lien avec le thalamus (qui reçoit des informations), le cortex (qui raisonne) et l’hippocampe (qui se souvient).

Le déclenchement répétitif de réactions de stress rend l’amygdale encore plus réactive à de prétendues menaces. La peur amorce une réaction de stress, qui suscite une réponse de l’amygdale – et ainsi de suite, sans arrêt. Parallèlement, l’amygdale, qui aide à construire la « mémoire implicite » – des fragments d’expériences passées qui reposent dans les profondeurs de notre conscience –, devient de plus en plus sensibilisée à la peur et colore ces souvenirs de résidus de peur intense. Par conséquent, des sentiments de peur, qui se manifestent souvent sous forme d’anxiété, existent même en l’absence de toute expérience objectivement à risque.

Simultanément, l’hippocampe, qui est primordial dans le développement de la « mémoire explicite » – des souvenirs clairs et conscients de ce qui a eu lieu –, est épuisé par les réactions de stress répétitives du corps. Les hormones du stress comme le cortisol affaiblissent les synapses neuronales du cerveau et inhibent la formation de nouvelles synapses. Quand l’hippocampe se retrouve ainsi affaibli, il est beaucoup plus difficile de produire de nouveaux neurones, et donc de créer de nouveaux souvenirs. De ce fait, les expériences chroniques de peur et de souffrance que l’amygdale,

hautement sensibilisée, a enregistrées, sont programmées dans la mémoire implicite, tandis que l'hippocampe affaibli ne réussit plus à enregistrer de nouveaux souvenirs explicites.

Au fil du temps, vous risquez alors de finir par ressentir de la peur et de l'anxiété chroniques, sans même avoir aucun souvenir véritable de la raison pour laquelle vous avez peur. Vous pouvez vous retrouver avec une vision pessimiste du monde extrêmement pesante, comme si vous étiez menacé par quelque chose de mal – de *très* mal – bien que, pour un observateur objectif, vous paraissiez être en parfaite sécurité. Longtemps après que la menace a cessé, tout ce qui, consciemment ou inconsciemment, déclenche cette réaction de peur, stimule le thalamus, qui stimule à son tour l'amygdale et ravive le souvenir effrayant au niveau de l'hippocampe, et tout à coup… Boum ! Le corps s'emballe. Le déclencheur peut ne pas être directement lié à l'expérience initiale. Cela peut être aussi simple que la sensation d'un pull à col roulé au niveau de la gorge ou l'odeur d'un parfum qui réveille sans le savoir ce vieux souvenir. Une fois déclenchée, la réaction physique qui s'ensuit est un dysfonctionnement du système d'alerte, qui nous avertit de dangers qui, en réalité, n'ont rien de menaçant. Cette fausse peur n'est rien de plus qu'une pensée, mais elle provoque une forte réaction de stress qui affecte non seulement votre esprit, mais aussi votre corps.

Du fait de ce dysfonctionnement du système d'alerte, de fausses peurs peuvent prendre le contrôle du système nerveux, contribuant à l'apparition de phobies, de réactions de stress post-traumatiques, de troubles de l'anxiété, de dépression et d'autres problèmes psychiatriques. Peu importe votre force de volonté et votre détermination à guérir, vouloir vous libérer de ces formes de peur ne suffit pas, car la peur provient de processus inconscients et accède à la partie la plus primitive du système nerveux. Même la conscience de l'irrationalité de la peur ne nous aide pas, car la réaction de peur court-circuite l'intellect, passant directement au sentiment de terreur dans le système nerveux primaire, sans aucune implication du cerveau antérieur rationnel et pensant. Quelque chose d'aussi manifestement inoffensif qu'une chanson à la radio peut orienter le système nerveux vers un traumatisme du passé et teinter l'expérience la plus bénigne de résidus de peur, déclenchant des réactions de stress. Il est important de reconnaître que de telles réactions sont totalement inconscientes. Si vous êtes dominé par de telles réactions de peur, vous ne faites rien de mal. Vous

êtes simplement emprisonné dans un dysfonctionnement de votre système nerveux et il y a de fortes chances que vous ayez besoin d'un professionnel pour vous aider à refaire tous les branchements.

LA RÉACTION DE RELAXATION

Heureusement, le corps a un antidote naturel aux réactions de stress déclenchées par la peur, que le professeur de Harvard Herbert Benson a nommé « la réaction de relaxation ». La réaction de relaxation compense la réaction de stress *fight-or-flight*, se coupant du système nerveux sympathique pour se tourner vers l'état de détente du système nerveux, le système parasympathique.

Dans son état naturel de détente, le corps est merveilleusement conçu pour se réparer. Le corps a sans arrêt de petits dysfonctionnements : des cellules se détraquent, des toxines s'accumulent, des organes sont endommagés, nous fabriquons des cellules cancérigènes, nous sommes exposés à des agents pathogènes et à des corps étrangers. Mais le corps sait gérer de telles pannes routinières. Quand il est physiologiquement détendu et qu'il n'est pas concentré sur la fuite d'une menace, ses mécanismes d'autoréparation se mettent en place et repoussent naturellement la maladie. Mais comme nous l'avons vu, *les mécanismes d'autoréparation du corps cessent de fonctionner correctement quand la peur reste incontrôlée. Ce n'est que lorsque l'esprit et le corps sont détendus que le corps peut se guérir par lui-même*.

Quand la peur et les émotions négatives font place aux émotions positives, comme lorsque le cerveau antérieur conscient ressent l'amour, la connexion à autrui, l'intimité, le plaisir, la foi, l'espoir et un sens à notre vie, l'hypothalamus cesse de déclencher des réactions de stress. Les niveaux de cortisol et d'adrénaline s'effondrent, le système nerveux sympathique se déconnecte et le système nerveux parasympathique prend les commandes du navire. Quand cela arrive, le rythme cardiaque et la tension diminuent, le sang est à nouveau envoyé vers les processus moins fondamentaux, tels que la digestion et la reproduction, et le système immunitaire est réactivé. Dans cet état de détente, le cœur est moins stressé, l'estomac produit moins d'acide gastrique et le corps peut mener à bien sa tâche d'autoguérison, revenant à l'homéostasie de la santé optimale.

Dans *Quand le pouvoir de la pensée l'emporte sur les médicaments*, j'ai partagé les données scientifiques qui prouvaient que les sentiments tels que la solitude, le stress au travail, le pessimisme, la peur, la dépression et l'anxiété pouvaient tous déclencher des réactions de stress, tandis que la pensée positive, l'amour, une sexualité saine, l'expression créative, les rassemblements en communautés spirituelles et la méditation pouvaient engendrer des réactions de relaxation. Quand l'esprit se détourne de la peur pour se diriger vers l'amour, il peut guérir le corps, et il ne s'agit pas là d'une vague idée métaphysique New Age. C'est simplement de la physiologie.

Si la vraie peur nous protège toujours et que nous ne devons pas la perdre, la fausse peur peut rendre le corps malade si vous ne savez pas vous en occuper correctement. Mais si vous apprenez à regarder votre relation à la fausse peur sous un autre angle, vous pourrez entraîner votre corps à avorter rapidement les réactions de stress qui accompagnent la peur pour les remplacer par des réactions de relaxation permettant l'autoguérison. Quand la peur devient un signal vous montrant les blessures qui ont besoin d'être guéries dans votre vie, et quand vous avez suffisamment de courage pour la laisser vous transformer, la peur a le potentiel de détendre le système nerveux pendant que l'esprit se concentre sur des solutions de guérison plutôt que sur l'élaboration d'une vision encore plus pessimiste.

Dans la deuxième partie de ce livre, vous apprendrez à vous servir d'outils spécifiquement conçus pour transformer les croyances limitantes en vérités porteuses de courage afin de faciliter ce changement d'attitude allant de la peur vers l'amour. Dans la troisième partie, vous suivrez les six étapes du courage pour mettre ces pratiques en action. Ce faisant, non seulement vous calmerez votre esprit et raviverez votre âme, mais vous préparerez votre corps à faire des miracles.

LA PEUR, L'ANXIÉTÉ, L'INQUIÉTUDE ET LE STRESS

D'après les centres américains pour le contrôle et la prévention des maladies, 80 % des consultations médicales seraient liées au stress. Or, comme nous l'avons mentionné dans l'introduction, qu'est-ce que le « stress » sinon la peur, l'anxiété et l'inquiétude déguisées pour être plus acceptables en société ?

L’inquiétude découle de notre propension à ressasser quelque chose dans notre tête pour essayer de le comprendre. Cette capacité peut être saine quand elle se focalise sur la résolution de problèmes sans être accompagnée de pensées alarmistes. Mais dès l’instant où la recherche d’une solution enclenche des résultats imaginaires négatifs, elle ne se cantonne plus à résoudre des problèmes : elle en crée. L’anxiété est un état émotionnel de nervosité, de malaise, de crainte ou d’appréhension. C’est ce serrement de cœur que nous avons tous déjà eu, qui nous dit : « Oh non, ça pourrait *mal* tourner. » Le stress peut accompagner l’inquiétude ou l’anxiété, mais il correspond à la réaction physique du corps qui répond à un danger réel ou ressenti. La peur est définie comme une émotion désagréable qui provient d’une croyance selon laquelle quelqu’un ou quelque chose est dangereux, risque de nous faire du mal, ou d’être une menace pour notre sécurité et notre bonheur. La peur, l’anxiété, l’inquiétude et le stress peuvent avoir des définitions différentes dans le dictionnaire, mais en ce qui concerne le corps, l’inquiétude, l’anxiété et la peur déclenchent toutes la réaction de stress.

La peur règne sur toute notre société. Personne n’est donc épargné. Nous avons peur d’une grossesse non désirée, d’être violée par quelqu’un qu’on connaît, et d’être stérile. Nous avons peur des mariages gay, de l’assurance maladie pour tous, et d’élire le mauvais président. Nous avons peur de l’échec, du succès, de dépérir dans l’ombre, et de ne pas découvrir le but véritable de notre vie. Nous avons peur d’une catastrophe financière, mais nous avons aussi peur de gagner trop d’argent. Nous avons peur de voir la vie en grand, mais nous sommes terrifiés à l’idée de ne pas être assez exceptionnels. Nous avons peur d’exprimer notre créativité parce que nous craignons d’être jugés ou de faire des erreurs, et pourtant nous avons peur de partir sans avoir écrit notre chanson. Nous avons peur de mourir, mais nous avons encore plus peur de vivre.

Vous n’avez pas besoin d’être reconnu comme malade mental pour avoir peur. Tous les êtres humains ont naturellement ce mécanisme de survie qu’est la peur. Chez certains, cependant, la peur se développe au point de devenir un véritable problème psychiatrique. 28 % des Américains souffrent de troubles de l’anxiété, qui se manifestent quand une personne souffre de la peur et des effets physiologiques qui s’ensuivent sans aucune menace extérieure certaine et immédiate de mort ou de blessure[2]. En plus d’avoir peur de ce qui pourrait nous tuer, nous avons le trac, le vertige, peur de

sortir en public, peur des aiguilles et des araignées. En fait, une étude réalisée par l'Institut national américain de la santé mentale en 1986 a montré que 5 à 12 % des personnes interrogées ont été victimes de phobies dans les six derniers mois. Il existe jusqu'à 530 phobies avérées, et selon les études réalisées, on estime que 24 millions d'Américains auront une phobie dans leur vie.

Les femmes ressentent de l'anxiété deux à trois fois plus souvent que les hommes, mais les phobies sont tout aussi répandues chez les hommes que chez les femmes[3]. Les dix phobies les plus courantes sont l'arachnophobie (la peur des araignées), l'ophiophobie (la peur des serpents), l'acrophobie (la peur des lieux élevés), l'agoraphobie (la peur de situations dont il est difficile de s'échapper), la cynophobie (la peur des chiens), l'astraphobie (la peur du tonnerre et des éclairs), la trypanophobie (la peur des piqûres), les phobies sociales (les peurs de se retrouver en société), l'aérodromophobie (la peur des voyages en avion) et la mysophobie (la peur des microbes et de la saleté)[4]. Il y a même des gens qui souffrent de phobophobie, la peur des phobies[5] ! Parmi les troubles de l'anxiété répandus, on trouve encore l'anxiété généralisée, les troubles de stress post-traumatique, les troubles obsessionnels compulsifs et la phobie sociale.

Quand la peur engendre de véritables troubles psychiatriques, elle ne se cantonne plus à être le doigt qui pointe ce qui a besoin d'être guéri ; c'est une bombe dans votre vie, qui vous ôte toute sérénité, et il est important que vous fassiez appel à des spécialistes. Les traitements des maladies psychiatriques sortent du champ de ce livre, mais si vous-même ou quelqu'un que vous aimez souffrez des conséquences douloureuses de tels troubles, demandez l'aide d'un professionnel, s'il vous plaît. Il existe aussi de nombreux livres merveilleux écrits par des spécialistes, qui se concentrent sur chacun de ces troubles psychiatriques. En plus d'un travail avec un thérapeute, je vous encourage vivement à utiliser de tels supports si vous en avez besoin. Vous pourrez ensuite les ajouter à votre ordonnance du courage en tant que moyens d'affronter la peur. D'après moi, chacun de nous a des outils dans sa boîte à outils, et plus nous ajoutons d'outils à notre odonnance du courage, plus nous aurons de chances de mener une vie qui ne soit pas guidée par la peur, mais par la sagesse de l'âme.

Dans le chapitre suivant, je partagerai avec vous les données qui prouvent que la peur ne se limite pas à une émotion douloureuse engendrant

des troubles psychologiques ; elle peut devenir un véritable facteur de maladie lorsqu'elle n'est pas dirigée dans la bonne direction. Ces informations n'ont pas pour objet de vous effrayer, mais plutôt de modifier votre perception en prenant conscience que chaque pensée de peur déclenche une réaction de stress qui met votre corps en péril. Ceci afin de trouver en vous la motivation nécessaire pour autoriser la peur à vous aider en écrivant et en appliquant votre ordonnance du courage, au lieu de rester inconsciemment victime de la peur.

Le deuxième chapitre a pour but de vous offrir un changement de paradigme, en mettant en lumière la prédominance de la peur dans notre vie et en reconnaissant que si nous voulons vivre longtemps et en bonne santé, nous occuper de notre peur est probablement plus important que faire attention à ce que nous mangeons, aux exercices physiques que nous faisons, au nombre de vitamines que nous prenons ou aux mauvaises habitudes à transformer. Suggérer que la peur non maîtrisée fasse sans doute partie des racines de nombreuses maladies est une affirmation radicale, je vous l'accorde. Je ne suis pas en train de dire que ces maladies n'ont aucune cause biochimique, mais plutôt que la peur vous prédispose à ces influences biochimiques nuisibles. Et surtout, que vous pouvez faire quelque chose. Vous n'êtes pas à la merci de la peur. Vous n'avez pas à vous sentir impuissant face à la peur. Souvenez-vous : la peur a le pouvoir de vous libérer de la souffrance, et quand vous lui permettrez de faire ce travail, votre corps vous en remerciera.

CHAPITRE 2

PREUVES SCIENTIFIQUES *que* LA PEUR VOUS REND MALADE

« Le fait que l'esprit régisse le corps, bien que négligé par la biologie et la médecine, est la connaissance la plus fondamentale que nous ayons du processus vital. »

FRANZ ALEXANDER

Une étude de cas rapportée dans la littérature scientifique décrit un sujet nommé « l'étude de cas de Baltimore numéro 469861 » : il s'agit d'une Afro-Américaine née un vendredi 13 dans les marais d'Okefenokee, près de la frontière entre la Géorgie et la Floride. Elle était la troisième des trois filles qu'une sage-femme avait aidées à venir au monde ce jour-là. D'après la sage-femme, ces trois filles, nées en ce jour fatidique, étaient maudites. La première, avait annoncé la sage-femme, mourrait avant son seizième anniversaire. La seconde ne survivrait pas à son vingt et unième anniversaire. Quant à la patiente en question, elle était censée mourir avant ses 23 ans.

Les deux premières filles moururent respectivement le premier jour de leur 16 et de leur 21 ans. La troisième femme, terrifiée à l'idée qu'elle mourrait à son vingt-troisième anniversaire, arriva à l'hôpital la veille de son anniversaire, souffrant d'hyperventilation. Peu après, avant ses 23 ans, elle mourut, démontrant la véracité des prédictions[1].

Serait-elle de toute façon décédée de l'anomalie du cœur et des poumons découverte lors de l'autopsie ? Ou est-elle littéralement morte de peur suite

à la malédiction de la sage-femme ? Tout cela était-il un énorme effet nocebo (c'est-à-dire le contraire de l'effet placebo : quelque chose qui a pour but de nuire au corps plutôt que de le guérir) ? La malédiction de la sage-femme s'apparentait-elle aux malédictions vaudous qui auraient souvent lieu dans les cultures primitives, quand un villageois périt à la suite d'un sort jeté par un médecin sorcier ?

C'est difficile à dire, mais ce qui est certain, c'est que ces trois filles ne sont pas les seules à avoir été considérées comme mortes de peur. La même chose est arrivée à Mary Parnell, à la suite de sa rencontre inattendue avec le jeune Larry Whitfield. Ce jeune homme de 20 ans venait d'être déjoué dans sa tentative de cambriolage du Fort Financial Credit Union à Gastonia, en Caroline du Nord. Apparemment, un membre du personnel, ayant vu deux hommes armés de semi-automatiques, avait verrouillé les portes de sécurité et alerté la police, condamnant Larry Whitfield et son ami à rester dans la rue avec leurs armes chargées et la police aux trousses.

Les deux cambrioleurs ratés sautèrent dans leur voiture et prirent la fuite en fonçant sur l'Interstate 85 – jusqu'à ce qu'ils détruisent leur auto dans un accident, se retrouvant coincés comme de vrais débutants. Larry Whitfield s'en alla, à pied, à la recherche d'un lieu où se cacher, força la porte de la maison de Mary Parnell, une vieille dame de 79 ans et grand-mère de cinq petits-enfants. Mary Parnell fut terrifiée par l'intrusion chez elle d'un étranger.

– Je ne veux pas vous faire de mal, aurait dit Whitfield à Mary Parnell en la poussant vers sa chambre et lui ordonnant de s'asseoir sur une chaise.

Peut-être avait-il dit la vérité, mais tout semblait prouver le contraire pour Mary Parnell. Les yeux écarquillés, pétrifiée de terreur, elle décéda brutalement d'une crise cardiaque. Son mari la retrouva quatre heures plus tard, affalée sur la chaise où elle avait dû s'asseoir. Les médecins répertorièrent la cause de sa mort comme une « crise cardiaque provoquée par un stress suite à une intrusion au domicile ».

Deux vies se sont éteintes. Mary Parnell est morte et Larry Whitfield fut condamné à la prison à perpétuité pour avoir provoqué la mort de Mary.

MOURIR DE PEUR

Est-il vraiment possible de mourir de peur ? Apparemment, oui. Dans la littérature médicale, d'innombrables études de cas rapportent des histoires d'individus morts instantanément dans la peur ou la terreur. Dans une revue des *Annales de la médecine interne* de 1971, George Engel avait compilé les récits de 170 décès dus à des « événements bouleversants », les classant en catégories qui allaient d'un grave chagrin au danger physique de la personne, en passant par la perte d'un statut ou de l'estime de soi.

Parmi les personnes étudiées par Engel, certaines sont tout simplement mortes de peur. Un homme de 43 ans est décédé suite à un coup de fil de son fils de 15 ans qui lui avait fait croire à un kidnapping : « Si vous voulez voir votre fils en vie, n'appelez pas la police. » Un petit garçon de 3 ans mourut de terreur sur la chaise du dentiste pendant qu'on lui arrachait des dents de lait. Un enfant de 4 ans, qui avait peur de la pluie, mourut lors d'une violente averse.

Un agent de la sécurité âgé de 63 ans mourut après avoir été ligoté par des cambrioleurs. Une femme, voyant par la fenêtre de son appartement des adolescents en train de détrousser et de frapper un chauffeur de bus, décéda en appelant la police. Un homme de 35 ans, accusé de vol, dit à son avocat : « Je suis mort de peur ! » avant de tomber au sol et de mourir. Un homme de 45 ans, sur le point de faire un discours, serait mort tant il avait le trac. Une femme de 72 ans décéda après s'être fait arracher son sac à main.

Plusieurs personnes survécurent à des épisodes où ils frôlèrent la mort, mais moururent peu de temps après. Quatre hommes périrent juste après un accident de voiture dans lequel ils n'avaient pas été blessés. Un homme de 71 ans décéda après que les pompiers arrivèrent à sa maison pour une fausse alerte. Un homme de 55 ans, qui sortit indemne d'un wagon retourné après un accident de train, mourut juste à côté des rails.

D'autres encore, évoqués par Engel dans son étude, décédèrent suite à un choc et à un grave chagrin. Une jeune fille de 14 ans tomba raide morte lorsqu'elle apprit la mort soudaine et inattendue de son frère, de trois ans son aîné. Une fille de 18 ans mourut juste après avoir appris le décès de son grand-père, alors âgé de 80 ans, qui l'avait élevée. Un des gérants du motel dans lequel Martin Luther King avait été assassiné perdit connaissance avant de mourir d'une hémorragie cérébrale suite à cette terrible nouvelle. Un homme de 39 ans, alors en bonne santé, qui avait perdu son jumeau, mourut subitement la semaine suivante. En caressant la tête de son fils, qui

venait de se blesser dans un accident de scooter, un père âgé de 40 ans s'effondra, mort.

Largement reconnu comme un des experts dans l'étude de la mort subite suite à des événements marquants, le professeur de Harvard Martin A. Samuels a aussi rassemblé de nombreuses histoires, issues de la presse non spécialisée, de gens qui seraient morts de peur ou d'excitation. Puisque ces données n'ont pas encore été publiées, je lui ai demandé s'il pouvait partager avec moi quelques-unes des histoires qu'il a découvertes. Parmi elles, on découvre des décès survenus dans des parcs d'attraction, des décès suite à une attaque violente, la mort d'un employé d'une morgue après qu'il a découvert une personne vivante sur une table d'autopsie, et un décès qui a eu lieu au cours de la projection du film *La Passion du Christ*. Comme on le voit clairement, les émotions extrêmes peuvent être fatales. Mais comment cela se produit-il ?

Les experts désignent en général comme coupable un problème cardiaque. Allons donc explorer la relation entre la peur et le cœur.

QUAND LA PEUR ATTAQUE EN PLEIN CŒUR

Christopher est un habitant de Chicago âgé de 56 ans qui a des antécédents d'arrêts cardiaques à la suite d'une arythmie cardiaque qui aurait pu lui être fatale. Heureusement pour lui, quand son cœur s'est arrêté de battre correctement et qu'il s'est évanoui, il se trouvait dans un centre commercial de Michigan Avenue qui était équipé d'un défibrillateur d'urgence et de quelqu'un qui savait s'en servir. Quand le personnel des urgences est arrivé, on lui avait déjà sauvé la vie.

Dans le service de cardiologie de l'hôpital, le cœur de Christopher a de nouveau perdu les pédales, déclenchant le signal d'alerte. L'électrocardiogramme montra que son cœur était en fibrillation ventriculaire, c'est-à-dire que ses ventricules tremblaient et s'agitaient au lieu de pomper le sang de façon rythmique. Un tel dérèglement devrait engendrer la mort, mais Christopher eut de la chance. Il fut ressuscité et, pour essayer d'empêcher une mort subite suite à un arrêt cardiaque, les médecins lui implantèrent un défibrillateur capable de jauger son rythme cardiaque et de lui envoyer une décharge électrique pour le stabiliser en cas de défaillance mortelle.

Christophe fut relâché dans les rues de Chicago pour reprendre le cours de sa vie, caressant l'espoir que si son cœur se déréglait, il recevrait une décharge électrique, et que même si cette décharge ruinerait sans doute son dîner en tête à tête, elle lui sauverait la vie. Tel était l'état de son cœur lorsqu'il arriva à son bureau, où il trouva tout le monde agglutiné devant la télévision en train de regarder pour la quinzième fois l'effondrement des tours du World Trade Center.

Lorsqu'il vit la deuxième tour s'effondrer, Christopher ressentit de la peur et son cœur se mit à palpiter. Il se laissa tomber au sol au cas où son défibrillateur se déclencherait, dans l'espoir d'éviter ainsi de se blesser à la suite du choc électrique. Mais rien ne se passa ce matin-là. Il lui fut enfin administré le 14 septembre, tandis que Christopher était chez lui, en train de regarder les informations à la télévision, allongé sur le canapé.

C'était la première fois que son défibrillateur lui envoyait un choc électrique depuis qu'il était sorti de l'hôpital, plusieurs mois auparavant. Heureusement, il lui sauva la vie.

Est-ce une pure coïncidence si le cœur de Christopher s'est mis à battre à un rythme qui aurait pu lui être fatal juste après le 11 Septembre, pendant qu'il regardait les informations ? D'après les chercheurs, la réponse est non.

Une étude publiée dans le *Journal de l'université américaine de cardiologie* avait été menée pour savoir si la peur et l'anxiété qui avaient suivi les attaques terroristes du 11 Septembre avaient augmenté la fréquence des morts subites chez les patients à risque souffrant d'arythmie cardiaque, et notamment chez ceux qui avaient un défibrillateur automatique implantable à la suite de problèmes cardiaques qui pourraient être mortels. Les chercheurs ont étudié les électrocardiogrammes des patients avant et après le choc et ont découvert que, si dans les trente jours précédant le 11 Septembre, 3,5 % d'entre eux avaient souffert d'arythmie ventriculaire, ils étaient 8 % à en souffrir après le 11 Septembre – soit 2,3 fois plus.

Ces patients habitaient New York. Mais ceux qui vivaient à proximité du lieu des attaques du 11 Septembre n'étaient pas les seuls à être affectés. Une étude semblable a été réalisée sur une population de patients portant un défibrillateur implantable et vivant en Floride, et les résultats montrèrent une augmentation des arythmies ventriculaires en cette région éloignée de la catastrophe.

Vingt ans auparavant, une autre étude a également mis en lumière ce qui peut arriver quand la peur nous attaque en plein cœur. Le 18 janvier 1991, après que les États-Unis lancèrent l'opération Tempête du désert au cours de la première guerre du Golfe, Saddam Hussein donna l'ordre aux troupes irakiennes de faire pleuvoir des missiles Scud sur le peuple israélien, qui ne se doutait de rien, pendant son sommeil. La terreur de cette attaque surprit tout le monde, et ce fut la première attaque de Tel Aviv dans l'histoire d'Israël, représentant une brèche majeure dans la sécurité nationale.

Bien qu'il n'y eût aucune mort directement liée aux bombardements, la fumée dévoila en se dissipant des Israéliens terrorisés. La peur et l'anxiété étaient palpables. Les ventes de Valium explosèrent.

Voulant étudier les effets de la terreur sur les taux de mortalité, des chercheurs du centre médical Hadassah en Israël ont répertorié les taux de mortalité en janvier et en février 1991, les jours suivant l'attaque surprise. Leurs découvertes, publiées dans le *Journal de l'association médicale américaine*, montrèrent que, sans qu'il y ait de rapport avec les blessures dues aux bombardements, le taux de mortalité augmenta de 58 % – 77 % chez les femmes et 41 % chez les hommes – à la suite de l'attaque[2]. Bien que les chercheurs postulèrent que cette augmentation était due en partie à d'autres facteurs – tels que l'excès d'efforts physiques des personnes qui fuirent les missiles, un mauvais dosage des médicaments, des difficultés respiratoires provoquées par les masques à gaz, et des séjours prolongés dans des pièces fermées sans aération correcte – ils conclurent que l'explication première était l'effet nocif de la peur sur la physiologie[3].

Une autre étude israélienne, publiée dans *The Lancet*, a aussi examiné les conséquences de l'attaque irakienne en Israël et a confirmé une forte hausse des crises cardiaques et des morts subites à la suite des bombardements, après avoir comparé les jours suivant les bombardements à cinq périodes paisibles[4]. De même, ainsi que l'a montré une étude publiée dans le *Journal international d'épidémiologie*, après avoir été secouée par deux tremblements de terre importants en 1978, la Grèce accusa une hausse significative de la mortalité de la population, non pas causée par les tremblements de terre à proprement parler, mais par « toutes les autres causes pathologiques », y compris les maladies cardiaques[5].

L'ANXIÉTÉ, LA PHOBIE, LE TROUBLE PANIQUE ET LES MALADIES CARDIAQUES

Ken a grandi dans un foyer où, pour sauver sa peau, il fallait toujours regarder derrière soi. S'il n'était pas constamment en alerte, son père se faufilait derrière lui, généralement après s'être imbibé d'une demi-bouteille de bourbon, et le passait à tabac. Après l'avoir bastonné, il se tournait vers une des petites sœurs de Ken ou vers sa mère. Enfant, Ken a appris qu'il n'était pas en sécurité quand il s'endormait, quand il jouait ou quand il n'était pas sur ses gardes.

Il n'est pas surprenant que Ken se soit mis à faire des crises de panique à son adolescence. Ces accès commençaient par un sentiment d'effroi désagréable, suivi d'une sensation qui le saisissait à la poitrine, de palpitations cardiaques, de nausées, de la gorge qui se serrait, de sueurs froides, et d'une terreur si puissante qu'il aurait préféré disparaître de la surface de la Terre. Ces crises surgissaient sans prévenir, et quand elles faisaient leur apparition, Ken était persuadé qu'il allait mourir.

La peur des crises le poussa à éviter de sortir. Sa plus grande crainte était d'avoir une crise quand il se trouvait emprisonné dans un lieu dont il ne pouvait s'échapper. De ce fait, il évitait de prendre l'avion, le métro et même l'autoroute s'il y avait peu de sorties. Le seul endroit où il se sentait en sécurité était son appartement. C'est pourquoi Ken en sortait de moins en moins.

Mais même chez lui, les crises le paralysaient. Il se mit alors à avoir de plus en plus peur de recevoir des gens ; peur qu'ils soient témoins de l'une de ses crises de panique. Bien qu'il se sentît terriblement seul, il cessa d'inviter des gens chez lui. Avant d'avoir atteint la quarantaine, Ken avait fini de bâtir une prison dans laquelle il s'était enfermé, une prison faite de peur… d'à peu près tout ce qui existe.

Cette forme d'anxiété phobique n'engendre pas seulement une souffrance émotionnelle : elle peut également causer des maladies et une mort prématurée. Si la peur est naturelle et que tout le monde traverse des moments de peur, certaines personnes comme Ken vivent la peur au quotidien, et ces personnes-là, rongées par la terreur et l'anxiété, ont été étudiées de près. D'innombrables études montrent le lien entre l'anxiété, la phobie, le trouble panique et la maladie cardiaque. L'étude américaine de

suivi des professionnels de santé[*] a étudié, sur une période de deux ans, 33 999 hommes souffrant d'une forte anxiété phobique, et a découvert que le risque de maladies coronariennes était 2,5 fois plus élevé chez eux, et celui de mort subite par arrêt cardiaque six fois plus élevé.

Des découvertes similaires ont été mises au jour par l'étude normative sur le vieillissement, qui a démontré que le risque de crises cardiaques et de mort subite par arrêt cardiaque était trois à six fois plus élevé chez les patients très anxieux[6]. L'étude des causes des maladies cardiaques effectuée par le Northwick Park, au Royaume-Uni, et publiée dans le *Journal médical britannique*, a suivi pendant six ans 1457 hommes souffrant d'anxiété phobique. Cette étude a montré que les hommes les plus anxieux présentaient un risque 3,8 fois plus grand de maladie cardiaque et surtout de mort subite[7]. Et après avoir étudié pendant deux ans 40 000 hommes environ, des chercheurs de l'école de la santé publique de Harvard ont découvert que les hommes souffrant d'anxiété phobique avaient six fois plus de risque de mourir d'un arrêt cardiaque. Dans un certain nombre de cas, les hommes étaient morts à cause de leur phobie, victimes d'une crise cardiaque fatale survenue immédiatement après un stress psychologique. La plupart d'entre eux n'avaient montré aucun signe de maladie cardiaque auparavant[8].

Dans la mesure où la plupart des recherches sur l'anxiété et les maladies avaient été effectuées sur des hommes, un autre groupe de chercheurs de Harvard décidèrent de faire une étude prospective, sur une période de douze ans, de 72 359 femmes de la célèbre Étude de la santé des infirmières qui avaient toutes un cœur en bonne santé. Cette étude, publiée dans *Circulation*, a révélé que les femmes qui souffraient d'une anxiété phobique grave avaient un risque plus élevé de mourir d'un arrêt cardiaque à raison de 52 %, et 30 % de risque en plus de mourir d'une maladie coronarienne, par rapport aux femmes qui ont moins de peurs. Cette étude confirme donc que les hommes ne sont pas les seuls à mourir de peur[9]. Le problème, c'est que les personnes qui souffrent de maladies cardiaques ont tendance à se faire du souci ; or, faire preuve d'anxiété après un arrêt cardiaque triple le taux de mortalité, double le taux de récidive et multiplie par six le risque d'arrêt cardiaque[10].

Les données sont nombreuses et très claires. La peur et l'anxiété augmentent de manière significative les risques de maladie cardiaque et de

décès liés à des troubles cardiaques[11]. Mais quel est ce lien de cause à effet ? Comment une émotion, qui naît dans l'esprit, se traduit-elle dans le corps en une maladie cardiaque ?

LA PHYSIOLOGIE DE LA PEUR ET LE CŒUR

Vous savez déjà comment s'amorce la réaction de stress. Vous avez une pensée telle que : « J'ai peur de perdre mon emploi » ou « J'ai peur que mon enfant meure » ou « Je ne peux pas sortir de chez moi ; c'est trop effrayant, là dehors ». Tout à coup, la machine complexe de votre cerveau se met en marche. L'amygdale, le centre cérébral de la peur, s'active. Et boum : la réaction de stress se déclenche.

Mais comment la réaction de stress se transforme-t-elle en mort subite ? Deux théories concurrentes ont émergé pour expliquer comment on peut mourir de peur. En 1942, Walter Cannon, le premier à avoir décrit le principe « fight-or-flight », publia un article intitulé « La mort vaudou », dans lequel il postula que la mort déclenchée par le vaudou provenait d'une « action intense et persistante du système nerveux sympathique et des surrénales[12] ». En d'autres termes, la peur d'être maudit stimule le système nerveux sympathique au point de prolonger la réaction de stress jusqu'à épuiser le cœur.

En 1957, Curt Richter affirma le contraire, à partir d'un travail effectué sur des rats. Après avoir confiné des rats dans des bocaux en verre flottants dont ils ne pouvaient s'échapper, il remarqua que beaucoup d'entre eux mouraient subitement. Les électrocardiogrammes effectués pendant que les rats flottaient montraient que leur rythme cardiaque n'avait pas accéléré, mais s'était au contraire effondré, et que l'ablation des glandes surrénales ne les protégeaient pas d'une mort subite. Ces observations furent utilisées comme preuve que la suractivité du système nerveux sympathique n'était pas la cause de leur mort. Richter postula plutôt qu'elle était due à une augmentation de la stimulation du nerf vague, contrôlé par le système nerveux parasympathique. Quand le nerf vague est activé, tout s'effondre : le rythme cardiaque, la tension, le rythme respiratoire, le rythme du métabolisme. Quand tout est ralenti à l'extrême, vous perdez connaissance, et vous pouvez même, parfois, en mourir[13].

Qui a raison ? Le coupable est-il le système nerveux sympathique ? Ou le système nerveux parasympathique ?

Ce n'est pas si simple. Nous savons maintenant que les deux systèmes ne s'excluent pas mutuellement, et que lorsque le corps ressent une menace – même imaginaire – c'est tout le système nerveux qui se détraque. De nombreuses études suggèrent que la plupart des situations chargées émotionnellement entraînent d'abord une stimulation du système nerveux sympathique, qui déclenche une réaction de stress. Mais avec le temps, quand le facteur de stress est prolongé, comme c'était le cas pour les rats prisonniers des bocaux flottants, le système nerveux parasympathique peut prendre le dessus, engendrant un ralentissement dangereux des rythmes cardiaque et respiratoire, et une baisse de la tension. Les deux extrêmes peuvent déclencher une arythmie cardiaque et une mort par arrêt cardiaque.

Il y a d'autres façons dont la peur peut nous attaquer en plein cœur. Les patients souffrant d'anxiété présentent systématiquement un excès de production de catécholamines, telles que l'adrénaline et la noradrénaline[14]. De plus, ils font preuve d'une réaction de stress exagérée, avec un niveau d'hormones du stress plus élevé que la normale, ce qui peut mettre le cœur à rude épreuve en augmentant le rythme cardiaque et la tension[15]. Que se passe-t-il quand le cœur est submergé d'adrénaline ? L'adrénaline s'accroche aux récepteurs des myocytes cardiaques (les cellules du muscle cardiaque), provoquant l'ouverture des canaux calciques dans les membranes cellulaires. La précipitation des ions calcium force le muscle à se contracter. Si une grande quantité d'adrénaline se pose sur les cellules cardiaques, le calcium continue de se déverser dans les cellules et le muscle cardiaque reste contracté, incapable de se détendre. Les tissus nerveux du cœur – surtout le nœud sinusal, le nœud auriculo-ventriculaire et les fibres de Purkinje – risquent alors de causer des ravages sur le cœur, jusqu'à provoquer une arythmie cardiaque mortelle. Même sans maladie cardiaque préexistante, nous pouvons tomber raide. On postule également que la peur ou l'anxiété peut engendrer un arrêt cardiaque subit du fait de l'hyperventilation, qui peut entraîner des spasmes coronaires et déclencher une crise cardiaque[16].

Tout cela semble bien compliqué, mais c'est en réalité assez simple. Une pensée naît dans notre esprit, affecte le système nerveux, et endommage le cœur. Il s'agit seulement d'un des nombreux exemples de connexion entre

le corps et l'esprit, un de ces exemples les plus terribles. Et le cœur est loin d'être le seul endroit où la peur peut attaquer.

LA PEUR PROVOQUE-T-ELLE LE CANCER ?

Janet a toujours eu peur d'avoir un cancer. Au fil des ans, elle s'était mise à accomplir toutes sortes de rituels anticancer : elle prenait de la vitamine D, mettait de la crème solaire, mangeait des brocolis… un peu comme si elle négociait avec Dieu tout en essayant de maintenir la peur à distance. Mais ce n'était pas seulement le cancer dont elle avait peur. Depuis qu'elle avait été poussée dans une cage d'escalier par son frère, quand elle n'avait qu'un an, elle ne s'était plus jamais sentie en sécurité dans le monde. Elle avait peur de la maladie, de la douleur, de tout ce qui pourrait provoquer un cancer, de tout ce qui était toxique, des portes et des fenêtres non verrouillées, des cambrioleurs, et d'une foule de dangers potentiels anonymes. Elle avait peur de faire les choses de travers, et elle avait peur de la honte et de l'embarras face à son imperfection. Sur son carnet de notes de CP, sa maîtresse avait écrit : « Janet se rendra compte un jour que c'est une perte de temps d'avoir tellement peur de faire une erreur. »

Sa peur se manifestait sous la forme de tensions chroniques dans son corps, une sorte de contraction permanente, particulièrement aux niveaux du ventre et de la région pelvienne, comme si elle pouvait ainsi repousser la peur et contrôler son univers. Elle s'était dit un jour : « Si jamais je devais avoir des problèmes de santé, ce sera au niveau du ventre ou du pelvis. »

Comme on pouvait s'y attendre, c'est dans cette partie du corps qu'elle a contracté la maladie. Cela a commencé par un appendice nécrosé qui s'est rompu. Puis, un jour, alors qu'elle était ménopausée depuis des années, elle se mit à saigner au niveau du vagin. Au fond d'elle-même, elle savait que la bête endormie, qu'elle avait tenté de repousser tout au long de sa vie, avait fini par se réveiller.

Juste avant le diagnostic d'un cancer de l'utérus, elle s'était mariée à l'homme de sa vie. Bien qu'elle fût aux anges à l'idée de se marier, cet événement déclencha en elle une forte anxiété, laissant émerger son perfectionnisme, ainsi que sa peur de perdre l'homme qu'elle aimait. La voix de la peur qui chuchotait en elle lui répétait constamment ce mantra : « Fais attention. »

Janet soupçonnait fortement sa peur d'être à l'origine de l'affaiblissement de son système immunitaire, qui a permis au cancer de l'utérus de s'installer dans son corps. Mais cette prise de conscience n'empêchait pas la peur d'empirer. Janet avait toujours eu peur des médecins, des piqûres, de l'hôpital et de la douleur, et ces choses-là faisaient à présent partie de sa vie. Elle ne fut donc pas surprise quand, un an après un traitement agressif, son cancer réapparut. Il était évident pour elle que lorsqu'une partie du corps souffre de tensions chroniques, le flux d'énergie, l'oxygène et la circulation sont bloqués au niveau de cette partie, la rendant vulnérable à la maladie.

Janet avait l'intuition que son cancer aurait le dernier mot si elle ne pouvait pas apprendre à faire face à sa peur. Comme elle avait déjà pressenti que la peur pouvait être son amie, elle transforma le mot « PEUR » en un acronyme : « Percevoir l'Ensemble pour l'Ultime Rémission ». Son aventure avec le cancer la poussait à se confronter à ses plus grandes peurs, une respiration après l'autre, un pas tremblant devant l'autre. Elle sait à présent qu'elle n'est plus enfermée dans la peur, mais qu'elle l'embrasse, devenant pleinement présente auprès d'elle et apprenant à ses côtés. Qui plus est, elle n'a plus de cancer.

Janet a la certitude que la peur était à l'origine de son cancer, et que son courage l'a aidée à guérir. Mais existe-t-il des données scientifiques qui prouveraient un tel lien entre la peur, l'anxiété et le cancer ?

Cette question me renvoya aux journaux médicaux, où je découvris une étude norvégienne conduite à l'université de Bergen. Cette enquête médicale se déroula entre 1995 et 1997, auprès de 62 591 habitants d'un comté de Norvège, dans le but d'étoffer le registre national norvégien du cancer qui énumérait les participants ayant contracté un cancer ou des tumeurs risquant de devenir cancéreuses. Les personnes impliquées dans cette étude devaient aussi subir des tests psychologiques pour savoir s'ils étaient ou non anxieux. Or, les chercheurs découvrirent que les personnes les plus anxieuses avaient 25 % de probabilités en plus de développer des cellules anormales qui pourraient se transformer en cancer[17].

Il y a moins de données s'intéressant spécifiquement à la peur et à l'anxiété, mais la littérature médicale abonde d'études sur le lien entre le « stress » et le cancer – et comme nous l'avons déjà évoqué, l'amygdale ne fait pas de différence entre le stress et la peur. Qu'il s'agisse du stress au travail, du stress suite à la perte d'un être cher, du stress d'un divorce, du

stress lié au syndrome du nid vide, du stress de la solitude, du stress face aux difficultés financières, du stress lié au manque d'écoute de soi, du stress suite au diagnostic d'une maladie, ou du stress face à un ours des cavernes qui nous pourchasse, le cerveau reptilien l'interprète de toute façon comme « Attention ! Danger ! ». Et la réaction de stress est déclenchée.

Parce que tant de patientes diagnostiquées d'un cancer du sein sont convaincues que leur cancer a été déclenché par le stress, des chercheurs ont étudié en particulier cette équation, cherchant des corrélations entre cancer et facteurs de stress. Une étude de cas réalisée en Finlande, et publiée dans la revue anglophone *Psychothérapie et psychosomatique*, après avoir étudié la vie de 87 patientes atteintes d'un cancer du sein, a conclu qu'elles avaient toutes enduré des événements, des deuils ou des situations de vie difficiles beaucoup plus stressants dans les six années précédant le début de la maladie que les individus témoins. L'étude démontra aussi que les patientes qui avaient une vie moins stressante avant le diagnostic avaient plus de chance de s'en sortir. Mais cette étude avait été réalisée sur une petite population, limitant la possibilité d'en généraliser les conclusions[18].

Lors d'une étude de cas polonaise de plus grande envergure, publiée dans la revue anglophone *La détection et la prévention du cancer*, 257 femmes atteintes du cancer du sein avaient été interrogées. Toutes avaient subi une intervention chirurgicale entre 1993 et 1998. Cette population fut comparée à 565 femmes qui n'avaient pas de cancer. L'étude montra que les patientes atteintes d'un cancer du sein qui avaient traversé des événements particulièrement stressants avaient 3,7 fois plus de probabilités de développer un cancer du sein que les autres[19].

Une étude d'une plus grande envergure encore semble confirmer cette corrélation. Publiée dans le *Journal américain d'épidémiologie*, elle examine la corrélation entre les événements stressants de la vie et le risque de cancer du sein chez 10 808 femmes issues d'une étude de cohorte finlandaise, pour découvrir que celles qui ont traversé des événements stressants dans les cinq ans précédant le premier entretien avaient plus de risques de développer un cancer du sein au cours des quinze années suivantes, surtout si l'événement en question était le décès de leur époux, d'un parent proche ou d'un ami. L'enquête montrait aussi un lien entre le risque de cancer du sein et le divorce ou la séparation maritale[20].

Dans la communauté scientifique, tout le monde n’est pas d’accord sur le fait que le stress prédisposerait au cancer. Certaines données soutiennent cette hypothèse, mais d’autres la réfutent. Polly Newcomb, directrice du centre de recherches sur le cancer Fred Hutchinson à Seattle, s’était mis en tête de répondre à cette question une fois pour toutes. Avec l’aide d’interviewers compétents, Polly Newcomb étudia près de mille femmes, dont certaines étaient atteintes d’un cancer et d’autres, qui servaient de population témoin, étaient en bonne santé. Avaient-elles perdu un être cher ? S’étaient-elles mariées ou avaient-elles divorcé ? Avaient-elles perdu leur travail ou étaient-elles parties à la retraite ? Étaient-elles endettées ?

Les résultats furent sans appel : il n’y avait aucun lien entre le cancer du sein et les événements considérés comme stressants qui avaient eu lieu dans les cinq années précédant la maladie[21].

Mais les critiques n’y croyaient pas. Ils affirmèrent que l’étude de Polly Newcomb avait examiné les facteurs de stress, mais pas le stress en tant que tel. Polly Newcomb reconnut qu’ils n’avaient pas tort. Elle avait émis l’hypothèse – compréhensible – selon laquelle les événements stressants engendraient tous la même expérience physiologique de stress : la réaction de stress *fight-or-flight*. Elle avait substitué à l’hypothèse des réactions physiologiques de stress l’événement stressant lui-même, sans mesurer en réalité ce qui se passait dans le corps.

Nous pouvons en effet supposer en toute logique que lorsqu’une personne se trouve face à un facteur de stress, cela provoque en elle plus de peur et de réactions de stress, ce qui peut la prédisposer au cancer. Mais les individus réagissent au stress de façon très différente. Quand vous autorisez la peur à devenir votre enseignante de la vie, lui permettant d’éclairer tout ce qui a besoin d’être guéri dans votre vie, les événements stressants pourront même apporter de la détente à votre système nerveux, car vous saurez au fond de vous que vous êtes en train de grandir. Il est difficile de quantifier cette forme de réponse adaptative par le biais d’études scientifiques. Une personne pourra rester calme au niveau physiologique – son corps étant dominé par des réponses de relaxation – face à un facteur de stress terrifiant, tandis qu’une autre piquera une crise et se laissera submerger par des réactions de stress face à un événement que d’autres ne considéreraient pas comme stressant.

Après tout, il n’est pas facile de mesurer l’expérience physiologique du stress face à des facteurs de stress qui ont eu lieu avant le début d’une étude. À moins d’étudier par avance des patients qui n’ont pas de cancer, de leur faire subir un test clinique, de les brancher en permanence à des moniteurs et de les suivre sur de longues périodes pour voir s’ils développeront un cancer ou non, il est difficile de rassembler des données claires qui pourront vous permettre de faire des déclarations d’ordre général telles que : « Les facteurs de stress sont une cause de cancer. » Ce que nous pouvons en conclure, néanmoins, est que l’expérience de stress peut effectivement vous mettre en danger face à la maladie, même si la façon dont vous vivez les événements stressants détermine votre réaction physiologique plus encore que l’événement lui-même. Peut-être ces événements stressants ne vous prédisposent-ils pas forcément à des problèmes de santé si vous laissez la peur vous aider à guérir sur les plans émotionnel, mental et spirituel. Peut-être qu’au lieu de le démolir, les événements stressants de votre vie peuvent ouvrir votre cœur, et votre santé peut s’en trouver meilleure. De telles variables sont difficiles à tester dans le contexte de la recherche scientifique, ce qui peut expliquer pourquoi les avis sont partagés en ce qui concerne le lien entre la peur et le cancer.

LE SYSTÈME IMMUNITAIRE ET LE CANCER

L’épouse de Léonard mourut en couches à l’âge de 42 ans seulement, laissant derrière elle un enfant de 3 ans, un nouveau-né, et son mari. Le mardi, Léonard était un époux heureux, dans l’attente de son deuxième enfant, et le mercredi, il était devenu veuf et père de deux enfants, avec un travail à plein temps qui ne lui accordait aucun espace pour faire le deuil ni pour s’occuper de ses petits. Dans la panique, il employa une nounou qui vécut chez eux à temps plein, tandis qu’il faisait de son mieux pour garder la tête hors de l’eau au travail.

Au début, son patron fut plein de compassion envers lui, lui proposant de prendre des congés pour se remettre de cet épisode tragique, et lui conseillant de faire tout ce dont il avait besoin pour guérir de ce choc. Mais une fois qu’il revint au travail, il sentit la pression des attentes qui pesaient sur lui et il sut qu’il n’était pas à la hauteur. Ses chiffres n’étaient plus aussi bons qu’avant, il avait du mal à se concentrer, et il y avait dans l’entreprise des collègues plus jeunes, plus perspicaces et plus qualifiés qui cherchaient

à occuper son poste. Son instinct lui chuchota qu'il risquait d'être renvoyé. Et son instinct avait raison.

Six mois après le décès de sa femme, Léonard perdit son emploi. Six mois plus tard, il apprit qu'il avait un cancer des poumons. Léonard était convaincu que le stress auquel il dut faire face lorsqu'il perdit sa femme, se retrouva seul pour élever ses enfants, et perdit ensuite son emploi et sa sécurité financière y était pour quelque chose dans son cancer.

Léonard n'est pas le seul cancéreux que j'ai rencontré qui pense ainsi. Mais est-il possible que le stress, la peur et l'anxiété provoquent le cancer ? Pour pouvoir établir ce lien de cause à effet, nous devons trouver les mécanismes biologiques plausibles qui expliqueraient comment des émotions comme la peur et l'anxiété pourraient prédisposer quelqu'un à un cancer. Le mécanisme le plus souvent avancé par les scientifiques est la déficience du système immunitaire à la suite d'une stimulation de la réaction de stress par la peur ou l'anxiété. En présence d'une telle émotion, la stimulation du système nerveux sympathique affecte négativement les tissus lymphoïdes qui combattent le cancer ainsi que l'activité des cellules tueuses naturelles, qui détruisent normalement les tumeurs[22].

Si, au niveau émotionnel, vous réagissez à un facteur de stress dans la peur et l'anxiété, le cerveau lance la réaction de stress, affaiblissant le système immunitaire. Quand cela arrive, le système d'autodéfense contre les cellules tumorales est à son tour affaibli. Après tout, jour après jour, notre corps est exposé à des cancérigènes dans notre environnement, et des cellules cancéreuses se développent régulièrement. Quand notre système immunitaire est en bonne santé, ces cellules cancéreuses indésirables sont rapidement et efficacement reconnues puis détruites, bien avant qu'une tumeur ne se développe, et ce de trois façons : les cellules immunitaires essaient d'abord d'empêcher des agents étrangers d'entrer dans le corps ; mais si des agents cancérigènes parviennent à franchir cette barrière, les cellules anormales peuvent être soit réparées, soit éliminées par les cellules tueuses[23].

Cela paraît simple, n'est-ce pas ? La peur et l'anxiété, laissées de côté sans être guéries, affaiblissent le système immunitaire et interfèrent avec la capacité d'autoguérison du corps.

Ou peut-être pas. Bien que les scientifiques aient longtemps cru en cette explication, des données plus récentes suggèrent que cela n'est peut-être pas

aussi évident. De nombreux résultats établissent un lien entre les événements stressants et l'affaiblissement du système immunitaire[24], mais le lien entre le stress et le cancer est en fait plutôt controversé. L'Institut national américain du cancer déclare à ce propos : « Bien que des études aient montré la dégradation du fonctionnement du système immunitaire par des facteurs de stress tels que le décès du conjoint, l'isolement ou les concours de l'école de médecine, elles n'ont fourni aucune preuve scientifique d'une relation directe de cause à effet entre cette altération du système immunitaire et le développement d'un cancer. »

Sur le principe, la relation entre le stress émotionnel et le cancer est plausible. Le hic, c'est que les études démontrant clairement de quelle manière le stress pourrait être une cause directe de cancer font défaut. Il existe une masse considérable d'informations prouvant que les événements stressants sont effectivement associés à une altération des fonctions immunitaires[25]. Mais affirmer qu'une déficience immunitaire prédispose à la maladie reste une déclaration controversée[26].

Cela dit, de nombreuses études suggèrent effectivement que le stress prédisposerait au cancer en empruntant la voie du système immunitaire[27]. Si un système immunitaire en bonne santé est requis pour pouvoir combattre le cancer, alors il est raisonnable de penser que les personnes ayant un système immunitaire déficient auraient plus de risques d'être atteintes de cancer. Et les faits suggèrent que c'est effectivement le cas.

Les patients greffés qui prennent des traitements immunosuppresseurs pour réduire le risque de rejet d'organe ont un système immunitaire intentionnellement déficient. De ce fait, ils font face à un risque accru de cancer par rapport à la population générale. Une étude australienne, publiée dans le *Journal de la société américaine de néphrologie*, a étudié, au centre d'essai australien du retrait de la cyclosporine, 481 receveurs d'une greffe rénale, tous sous traitement d'un des trois immunosuppresseurs. Au total, 226 patients ont développé au moins un cancer, à une vitesse beaucoup plus grande que dans la population générale. Vingt ans après la transplantation d'organe, 48 % avaient développé un cancer de la peau, et 27 % un autre type de cancer[28].

D'autres études suggèrent que le risque de cancer (autre qu'un cancer de la peau) après une greffe de rein est de 20 % au bout de dix ans et de 30 % après vingt ans. Même si les patients survivent à leur déficience rénale et à

la chirurgie de greffe pourtant dangereuse, le cancer est la cause de décès de 70 % des receveurs de greffe qui souffrent d'un cancer autre que celui de la peau, et parmi les 30 % restants, la bataille peut être difficile quand le système immunitaire est affaibli.

Par rapport aux personnes qui n'ont pas subi de greffe, les receveurs de greffe de rein ont quinze fois plus de risque de développer un sarcome de Kaposi, un lymphome, un cancer de la peau ou un cancer du rein, et cinq fois plus de risque d'avoir un mélanome, une leucémie, un carcinome hépatocellulaire ou un des cancers de l'appareil génital féminin. Les cancers les plus répandus parmi la population générale, tels que les tumeurs gastro-intestinales, les cancers de la prostate, du pancréas ou du sein, sont aussi plus répandus chez les receveurs de greffe de rein, quoique à un degré moindre[29].

D'autres patients immunodéprimés, comme les sidéens, ont aussi un taux de cancer plus élevé, particulièrement en ce qui concerne les cancers connus pour être en lien avec une infection, tels que le cancer de l'estomac, lié à la bactérie *Helicobacter pylori* ; le cancer du foie, lié aux virus de l'hépatite B et de l'hépatite C ; le sarcome de Kaposi, lié à l'herpèsvirus humain 8 ; le lymphome, lié au virus d'Epstein-Barr ; et le cancer du col de l'utérus, lié au papillomavirus humain.

De telles données suggèrent fortement qu'un système immunitaire sain et en bon état de fonctionnement est nécessaire pour repousser le cancer. Mais une autre étude vient brouiller les cartes.

Si le stress émotionnel déclenche le cancer en supprimant les réactions du système immunitaire, il serait raisonnable de supposer que les personnes ayant été confrontées à des événements stressants, comme celles qui ont perdu un enfant ou dont l'enfant est atteint d'une maladie grave, seraient plus en danger. Cette hypothèse en tête, des chercheurs ont étudié une telle population. Une étude danoise publiée dans le *Journal de médecine de la Nouvelle-Angleterre* s'est penchée sur le taux de cancer chez 11 380 parents dont l'enfant avait un cancer. Sans doute, postulaient les chercheurs, les parents subissaient-ils les affres du stress au niveau physiologique, qui seraient décelables dans le taux de cancer. Mais ces parents n'avaient pas plus de risques de développer un cancer que la population générale[30].

Une seconde étude danoise publiée dans le journal *Cancer* se pencha sur le pourcentage de cancers chez 21 062 parents qui avaient perdu leur enfant.

En suivant ces parents jusqu'à dix-huit ans après le décès de leur enfant, les chercheurs remarquèrent une légère augmentation du risque de cancer chez les mères, mais pas chez les pères qui avaient vécu une telle tragédie[31].

Nous ne pouvons donc pas affirmer que le stress, la peur ou l'anxiété provoquent le cancer – mais il y a des données qui prouvent qu'ils peuvent le soutenir dans sa progression. Une étude du *Journal d'investigation clinique* montre que les hormones du stress connues pour être liées à de telles émotions, comme l'adrénaline par exemple, peuvent être une cause directe de la croissance et de la propagation d'une tumeur. Pour que des cellules normales suivent leur cours dans le corps, elles doivent être reliées aux cellules voisines. Les cellules qui se détachent de leur environnement subissent une forme de mort cellulaire programmée. Mais les cellules cancérigènes peuvent court-circuiter cette mort programmée, ce qui leur permet de se séparer des tumeurs cancéreuses et de flotter dans le corps, dans le sang ou le système lymphatique, se répandant vers des parties plus éloignées, jusqu'à se transformer en cancer généralisé.

En étudiant les cellules exposées aux hormones du stress, Anil Sood, du centre de recherche sur le cancer M. D. Anderson de l'université du Texas, découvrit que de telles cellules étaient également protégées de la mort cellulaire programmée et pouvaient survivre sans être fixées aux cellules voisines. Anil Sood émit l'hypothèse selon laquelle cela augmenterait le risque de propagation des tumeurs. Pour tester cette hypothèse, Anil Sood et son équipe transplantèrent des cellules cancéreuses ovariennes dans des souris, qui furent ensuite enfermées pour être soumises aux émotions de peur et d'anxiété. En réaction, leurs tumeurs se développèrent plus rapidement que les tumeurs des souris qui n'étaient pas sujettes à un tel stress émotionnel[32].

Alors, le stress provoque-t-il le cancer ou est-il un facteur de propagation du cancer dans le corps ? Les résultats scientifiques ne nous permettent pas d'établir un lien de cause à effet aussi clair entre la peur et le cancer qu'entre la peur et les maladies cardiaques. Mais une chose est indéniable : si vous n'apprenez pas à laisser la peur devenir un enseignement de la vie, elle risque d'affaiblir votre système immunitaire et d'augmenter le risque d'avoir un cancer. Mais si la peur peut vous aider à briser les barrières pour que vous découvriez qui vous êtes vraiment, il se pourrait bien qu'elle ne soit rien d'autre que votre meilleur remède.

LE STRESS ET LES INFECTIONS RESPIRATOIRES

D'autres liens entre la peur et la maladie sont plus faciles à établir. Sachant que le stress émotionnel affaiblit le système immunitaire, il paraît sensé que les maladies infectieuses combattues normalement par un système immunitaire performant se déclenchent plus fréquemment quand vous êtes stressé. Nous sommes tous passés par là. Vous vous faites du souci pour votre travail, vous avez peur que votre père meure suite à la crise cardiaque qu'il vient d'avoir, ou encore vous vous inquiétez pour votre mariage, quand soudain, bam !, vous attrapez un rhume, une sinusite ou une pneumonie.

Dans une étude australienne publiée dans *La Médecine psychosomatique*, 235 sujets âgés de 14 à 57 ans, affiliés à trois médecins de famille de la banlieue d'Adélaïde, au sud de l'Australie, furent catégorisés à niveau de stress élevé ou faible en se basant sur un questionnaire, avant d'être suivis pendant six mois pour voir qui tomberait malade. Bien sûr, les personnes qualifiées comme ayant un haut niveau de stress tombèrent presque deux fois plus malades (2,71 fois au lieu de 1,56 fois) et furent malades presque deux fois plus longtemps (29,43 jours au lieu de 15,42 jours) que les personnes considérées comme peu stressées[33].

Des chercheurs de Carnegie Mellon ont rapporté leurs trouvailles dans le *Journal de médecine de la Nouvelle-Angleterre* après avoir étudié 420 personnes en bonne santé pour voir si le stress prédisposait les gens à attraper un banal rhume. Ces personnes étaient évaluées en fonction de leur degré de stress, qui incluait leur exposition passée à des événements stressants ainsi que leur état émotionnel du moment – y compris des émotions comme « anxieux », « nerveux », « en colère » ou « bouleversé ». Parmi ces participants, ils en exposèrent 394 à un des cinq virus responsables du rhume, tandis que les 26 autres étaient exposés à un placebo. Les chercheurs classèrent ensuite qui tomba malade et qui resta en bonne santé. Il y eut deux fois plus de malades parmi les personnes stressées que parmi celles qui ne l'étaient pas[34].

LE STRESS ET LES MALADIES CHRONIQUES

L'Américain moyen fait face à cinquante réactions de stress chaque jour, et comme les mécanismes naturels d'autoguérison sont désactivés au cours

d’une réaction de stress, cela peut avoir des répercussions sur le corps. Une augmentation régulière de la tension entraîne un épaississement et une fragilisation de la paroi des artères, vous exposant à un risque de diabète et à ses complications, telles que la cécité et l’insuffisance rénale. Les réactions de stress chroniques peuvent aussi être un véritable obstacle au maintien d’un poids stable du fait du fort taux de cortisol, ce qui vous expose au risque d’obésité, qui augmente à son tour le risque de nombreux autres problèmes de santé. Les réactions de stress chroniques peuvent aussi engendrer des tensions et des inflammations musculaires, provoquant toute une panoplie de douleurs chroniques et de troubles musculo-squelettiques[35]. Les réactions de stress chroniques peuvent encore augmenter le risque de maladies thyroïdiennes, d’ulcères, de maladies auto-immunes, de dysfonctionnements de la sphère génitale, de dépression, d’anorexie nerveuse, de syndrome de Cushing et de maladies inflammatoires[36].

Les réactions de stress répétitives peuvent même avoir une influence sur le processus de vieillissement. Dans une étude faite à Harvard, examinant les données sur 121 700 infirmières de l’étude sur la santé des infirmières, des patientes furent observées de près du fait de leur anxiété phobique, qui pouvait prendre la forme de troubles paniques ou d’agoraphobie. Des chercheurs de l’hôpital pour femmes de Brigham ont analysé les résultats des enquêtes ainsi que les échantillons sanguins de 5 243 femmes âgées de 42 à 69 ans, et ont découvert, en mesurant la longueur des télomères, des complexes de protéine d’ADN à la fin des chromosomes considérés comme marqueurs du vieillissement, que l’anxiété phobique intense accélère le vieillissement biologique[37].

Même si certaines maladies n’ont pas été étudiées de manière approfondie, il est probable que les réactions de stress chroniques exacerbent *toutes* les maladies chroniques, y compris celles qui peuvent être expliquées par des facteurs biochimiques évidents, telles que les maladies génétiques. Pour optimiser sa santé, le corps a besoin d’être le plus souvent possible en réponse de relaxation afin que les mécanismes de défense naturels fonctionnent correctement.

LE STRESS ET LES AUTRES SYMPTÔMES

La maladie cardiaque, le cancer et les maladies chroniques ne sont pas les seuls à être influencés par le stress émotionnel. Exposé au stress, le corps a tendance à murmurer avant de se mettre à hurler. Le stress se manifeste souvent par des symptômes physiques qui ne mettent pas notre vie en danger immédiat, tels que le mal de dos, la fatigue des yeux, l'insomnie, une fatigue chronique, des vertiges, des troubles du comportement alimentaire et des douleurs gastro-intestinales. Réfléchissez aux symptômes physiques énumérés ci-dessous, qui peuvent tous être des effets secondaires des réactions de stress chroniques – des murmures de votre corps qui vous signalent de possibles maladies plus graves à venir.

DIX SIGNES QUI MONTRENT QUE VOUS AVEZ **BEAUCOUP** TROP D'HORMONES DU STRESS

1. Vous ne dormez pas bien.

Le niveau de cortisol est censé baisser la nuit afin de permettre à votre corps de se détendre et de recharger les batteries. Mais si votre niveau de cortisol est trop élevé, vous remarquerez que même si vous vous êtes senti fatigué toute la journée, vous connaissez un second souffle au moment même où vous allez vous coucher. Alors vous vous tournez dans tous les sens du soir au matin – pour vous sentir à nouveau fatigué le lendemain. D'après les scientifiques, un taux élevé d'ACTH et de cortisol déclenché par une réaction de stress réduit également l'augmentation du taux de mélatonine, l'hormone du sommeil, favorisant de ce fait l'insomnie.

2. Vous êtes fatigué, même après avoir bien dormi.

Non seulement le stress peut provoquer des insomnies qui engendrent une profonde fatigue, mais avec le temps, le taux élevé de cortisol épuise les glandes surrénales au point d'en arriver à une « fatigue surrénale », un trouble lié au stress rarement reconnu par la médecine conventionnelle. Le stress chronique peut mener à une sensation d'épuisement, malgré un temps de sommeil acceptable.

3. Vous prenez du poids, surtout au niveau du ventre, même quand vous mangez correctement et faites du sport.

Le cortisol a tendance à vous faire prendre de l'embonpoint, même quand vous faites « tout ce qu'il faut ». Il fait grimper votre taux de sucre, vous exposant au diabète. Un fort taux de glucose fera ensuite grimper votre taux d'insuline, qui à son tour entraînera une chute de votre taux de sucres, et tout à coup – oui, vous l'avez deviné – vous voilà atteint d'une folle envie de chocolat. La stimulation du système nerveux sympathique peut aussi provoquer la sécrétion de ghréline par votre estomac, qui vous donne une sensation de faim et peut provoquer une prise de poids, surtout si vous avez tendance à étouffer vos émotions négatives en mangeant[38].

4. Vous attrapez facilement un rhume ou d'autres infections.

Le cortisol désactive les mécanismes naturels d'autoguérison de votre corps, ce qui signifie que ce système immunitaire, parfaitement conçu par nature pour que vous restiez en bonne santé, est HS, et vous laisse aux mains de tous les pathogènes que vous rencontrez.

5. Vous avez des vertiges sans raison.

Le stress peut se manifester par des étourdissements occasionnels ou même des vertiges chroniques, généralement en réaction aux changements qui ont lieu au sein du système nerveux autonome, à la suite des réactions de stress[39]. Des modifications des signes vitaux, et particulièrement une augmentation du rythme respiratoire, peuvent engendrer une hyperventilation, qui risque de modifier l'équilibre acido-basique du corps et d'affecter les réactions du système nerveux pour l'équilibre et la coordination, par l'intermédiaire du cervelet et du nerf auditif[40].

6. Vous avez mal au dos et/ou à la tête.

Quand votre niveau de cortisol est élevé sur une longue période, vos glandes surrénales se détériorent peu à peu. Cela fait monter le niveau de prolactine, augmente la sensibilité du corps face à la douleur, telle que le mal de dos ou les douleurs musculaires. Lorsque le taux de cortisol est en excès, le cerveau devient hypersensible à la douleur, à tel point que le plus petit élancement peut exciter les nerfs du cerveau, provoquant un mal de tête.

7. Votre désir sexuel disparaît.

Considérez le cortisol comme l'anti-Viagra. Quand les hormones du stress sont à leur comble, les hormones de la libido, comme la testostérone, s'effondrent ; et ça y est… plus rien.

8. Votre ventre fait des siennes.

Votre appareil digestif est très sensible aux hormones du stress comme le cortisol. Le stress provoque généralement des troubles gastro-intestinaux qui se traduisent par des nausées, des brûlures d'estomac, des crampes abdominales ou des diarrhées. On estime que l'effet du stress sur le système digestif est lié au taux très élevé d'ACTH sécrété au cours de la réaction de stress : en réaction à cet ACTH, l'estomac se vide avec moins d'efficacité, ce qui engendre des douleurs et des crampes abdominales. Les brûlures d'estomac peuvent se produire non seulement à cause de l'augmentation de l'acide gastrique, mais aussi à cause de la stimulation du système nerveux sympathique, qui baisse le seuil de la douleur abdominale, augmentant de ce fait la perception de la douleur face aux brûlures et vous prédisposant à des ulcères d'estomac[41]. La réaction de stress restreint également la capacité de l'estomac à se dilater, ce qui, à son tour, pousse les muscles du côlon à se contracter, jusqu'à provoquer parfois des diarrhées ou des crampes intestinales.

9. Vous vous sentez anxieux.

Lorsque vous avez un fort taux de cortisol et d'adrénaline, vous pouvez avoir la frousse, le trac, une sensation de panique, et même de paranoïa.

10. Vous avez le cafard.

Un taux élevé de cortisol bloque la production de sérotonine, et avant d'avoir eu le temps de dire « ouf », vous voilà plongé dans un profond sentiment de tristesse. Avec le temps, cela

peut même vous mener à une dépression clinique.

Conformément à ce que je crois sur la peur et l'aide qu'elle peut vous apporter, notre conception du stress et les sentiments que nous développons face à lui ont un impact énorme sur la manière dont il nous affecte sur le plan physiologique. Dans une conférence TED donnée en 2013, la psychologue de la santé Kelly McGonigal expliqua que d'après une étude scientifique, le risque de mourir cette année-là était 43 % plus élevé chez les personnes qui avaient vécu de nombreux événements stressants l'année précédente – mais que cela n'était valable que pour les personnes qui étaient « persuadées » que le stress était nocif pour elles. En fait, celles qui avaient été confrontées à de nombreux facteurs de stress sans considérer le stress comme nocif n'avaient pas plus de risque de décéder que ceux qui avaient vécu relativement peu d'événements stressants. En réalité, dans cette étude, les personnes qui avaient le moins de risque de décéder étaient les personnes stressées mais qui ne s'inquiétaient pas du stress[42] ! En d'autres termes, ce qui nous rend malades et misérables ne sont pas les facteurs de stress en eux-mêmes. Ce sont les histoires que nous nous racontons sur ces événements, qui se traduisent ensuite en croyances négatives, activant en nous des réactions de stress chroniques qui réduisent notre espérance de vie et nous plongent dans le désespoir.

Des chercheurs extrapolèrent ces données et estimèrent que sur les huit années où ils ont recensé les décès, 182 000 Américains moururent prématurément, non pas de stress directement, mais de la croyance selon laquelle le stress est mauvais pour vous. Si cette estimation est correcte, cela signifie que la croyance selon laquelle le stress est mauvais pour la santé serait responsable de plus de 20 000 décès par an aux États-Unis, devenant dans ce pays la quinzième cause de mortalité en 2013. C'est dire à quel point une croyance peut affecter le corps. En d'autres termes, ce sont nos pensées et nos croyances, et non les facteurs de stress induisant la peur, qui nous rendent malades. À la lumière de ces données, définir la peur comme un facteur d'éveil et de croissance peut même vous garantir une plus grande longévité. Nous examinerons plus en détail dans la troisième partie cet aspect essentiel qui est notre regard face à la peur.

LA PEUR ET LE SYSTÈME DE SANTÉ

Non seulement la peur non maîtrisée peut-elle provoquer des maladies, mais elle peut aussi pousser les patients à demander trop de traitements médicaux, entraînant les médecins à prescrire trop de médicaments. Dans *Le Surdiagnostic : rendre les gens malades par la poursuite de la santé*, les médecins H. Gilbert Welch, Lisa M. Schwartz et Steven Woloshin comparent cette traque de la maladie aux témoins lumineux de nos voitures modernes. La technologie automobile a fait de si grandes avancées depuis l'époque où vous pouviez bricoler votre voiture dans votre garage que des détecteurs sophistiqués peuvent identifier des anomalies bien avant que les performances de la voiture n'en soient affectées. Ces témoins lumineux ont pour but de faire des diagnostics précoces.

Parfois, cela peut vous éviter une sérieuse panne. En diagnostiquant un problème rapidement, vous pouvez éviter de vous retrouver échoué sur le bord de la route, à attendre la dépanneuse. Et pour être quelqu'un qui déteste plus que tout se retrouver bloquée sur le bord de la route, j'apprécie toutes les fois où ces petits témoins m'ont aidée à éviter un désastre en perspective.

Mais, d'après mon garagiste, un diagnostic précoce n'est pas toujours une bonne chose. Il s'est avéré plusieurs fois que, lorsqu'un témoin lumineux de ma voiture s'était allumé, mon garagiste regarde et considère l'alerte comme un « surdiagnostic ». Comme il est intègre, il n'a jamais rien facturé dans ces cas-là, ni changé de pièces qui n'avait pas besoin d'être remplacées. Il m'a par contre avertie que si je voulais être absolument sûre à cent pour cent que ma voiture ne tombe pas en panne, je pouvais demander une révision de la voiture. Mais d'après lui, elle pouvait encore rouler pendant deux ou trois ans avant que l'objet du témoin lumineux ne devienne un réel danger – si jamais cela devait arriver…

Nous sommes face à de semblables dilemmes avec notre santé. Comme l'expliquent les auteurs du *Surdiagnostic*, « en cherchant bien, les médecins finiront sans doute par trouver qu'un de vos témoins lumineux est allumé ». Plus vous cherchez la petite bête, surtout lorsqu'il s'agit des dépistages de cancer, et plus vous risquez de vous retrouver avec un diagnostic affirmant que vous avez quelque chose qui pourrait peut-être, à l'avenir, poser problème.

Autrefois, les gens n'allaient voir les médecins que lorsqu'ils avaient des symptômes. Les visites médicales et les dépistages sont un phénomène relativement nouveau. La recherche de la maladie à un stade précoce et l'intervention préventive ont commencé avec l'hypertension : une fois que les médecins ont découvert le lien entre l'hypertension, les maladies cardiaques et les AVC, on a commencé à prendre des mesures pour dépister tout le monde, même les personnes ne présentant aucun symptôme, les transformant ainsi en patients. Il ne fait aucun doute que ces mesures ont sauvé des vies. Pour ceux qui souffrent d'une hypertension aiguë, même asymptomatique, la probabilité d'un événement tragique est très forte et un traitement peut éviter une mort prématurée.

Mais des diagnostics tels que l'hypertension sont fondés sur des chiffres. Dans le passé, on ne donnait de traitement contre l'hypertension artérielle que si elle était aiguë – quand la pression systolique était supérieure à 16 et la pression diastolique supérieure à 10 – ou s'il y avait une « atteinte des organes cibles », tels que les yeux, les reins ou le cœur. Mais en 1997, la commission nationale américaine de l'hypertension a pris une position ferme, réprimandant sévèrement les médecins pour ne pas avoir soigné les personnes atteintes seulement d'une légère hypertension – celles dont la tension est juste au-dessus de 14/9, sans symptôme au niveau des organes cibles. En d'autres termes, 13 millions d'Américains supplémentaires devaient dès lors suivre un traitement contre l'hypertension[43].

Qui décide jusqu'à quels chiffres vous êtes normal et à partir de quels chiffres vous ne l'êtes plus ? C'est là que l'arbitraire commence à entrer en jeu – et qu'il peut y avoir un danger. Pour les médecins, dotés de marteaux, tout ressemble à un clou : il y a cette tendance à diminuer sans cesse le seuil de la maladie lorsqu'elle est fondée sur des chiffres, comme ceux de l'hypertension, du diabète, de l'hypercholestérolémie et de l'ostéoporose. Par conséquent, le nombre d'individus asymptomatiques catalogués comme malades – et soignés comme tels – ne fait qu'augmenter, sans réduire pour autant de façon substantielle le nombre de décès causés par ces troubles. Pour de nombreux patients, un diagnostic et une intervention précoces, dans le but d'éviter les effets indésirables, les aident à se sentir protégés, en sécurité, et même soutenus dans leur quête de la santé. Mais plus de diagnostics impliquent plus de traitements, donc plus de complications suite aux traitements, et plus de troubles iatrogènes, c'est-à-dire causés par le traitement médical qui avait pour but de les aider.

Entrer dans le système de soins en tant que patient n'est pas toujours une procédure complètement bénigne, du fait du risque d'erreur médicale. Personne n'aime en parler, mais si l'erreur médicale était considérée comme une cause de décès à part entière, elle serait classée en troisième dans la liste des causes de décès les plus communes aux États-Unis, juste après les maladies cardiaques et le cancer. En 2010, le Bureau de l'inspection générale du département de la santé et des services sociaux des États-Unis déclara que jusqu'à 180 000 décès par an étaient imputables à l'erreur médicale[44]. Le rapport de l'institut de médecine américain datant de 1999 dont il est souvent fait référence, intitulé « L'erreur est humaine », était plus prudent, déclarant que jusqu'à 98 000 personnes mouraient chaque année à cause d'erreurs médicales survenues dans les hôpitaux (ce qui placerait l'erreur médicale comme sixième cause de décès)[45]. Plus récemment, en 2013, le *Journal de la sécurité du patient* rapporta qu'entre 210 000 et 400 000 morts prématurées étaient dues à une erreur médicale qui aurait pu être évitée[46]. Il est possible que ces chiffres soient encore plus élevés si on inclut les conséquences, souvent passées sous silence, de ce qui se trame hors des murs de l'hôpital. Pour le dire en termes simples, la peur qui nous pousse à protéger notre santé à tout prix peut nous rendre encore plus malades.

La peur joue un rôle particulièrement important autour du cancer, dont des chercheurs ont montré qu'il s'agissait de la maladie la plus redoutée aux États-Unis[47]. La cancérophobie est un phénomène relativement récent et qui a poussé la médecine à faire de grands pas dans ce domaine, alimentant la recherche qui a conduit à trouver des traitements pour certains cancers. Mais les avancées dans le diagnostic et le traitement des cancers sont rattrapées par leur propre ombre : le surdiagnostic et le « surtraitement ».

Une étude publiée dans le *Journal de l'Institut national du cancer* estime que 25 % des cancers du sein détectés par mammographie, 50 % des cancers du poumon diagnostiqués suite à une radiographie pulmonaire et une analyse des crachats, et 60 % des cancers de la prostate diagnostiqués par le PSA (antigène prostatique spécifique) sont « surdiagnostiqués ». Les auteurs de cette étude définissent « le surdiagnostic » comme « un diagnostic de “cancer” qui, sans diagnostic, n'aurait pas engendré de symptôme ni de décès ». Ce n'est pas la même chose qu'une erreur de diagnostic, qui implique que le pathologiste se soit trompé en regardant le

spécimen au microscope. Le surdiagnostic suggère que le cancer est là, mais qu'il est insignifiant au niveau clinique – s'il n'est pas éliminé, soit il disparaîtra spontanément (et nous savons que cela arrive), soit le patient décédera d'autre chose avant que le cancer lui ait fait du mal. Beaucoup trop souvent, ces troubles surdiagnostiqués sont pris en charge par des procédures médicales inutiles qui diminuent la qualité de vie du patient, telles que la chimiothérapie et la radiothérapie, connues pour prédisposer le patient à d'autres cancers. Les auteurs de cette étude concluent : « Si un dépistage précoce en aident plus d'un, il est clair qu'il fait du tort à d'autres[48]. »

D'anciennes études qui remontent aux années 1980 suggéraient que la mammographie faisait baisser de 25 % le taux de mortalité lié au cancer du sein. Plus récemment, le groupe de travail des services de prévention américains, la USPSTF, estima la baisse à 15 %[49]. Mais ces chiffres sont fondés sur des hypothèses obsolètes concernant la progression de la maladie. En fait, expliquent les auteurs du *Surdiagnostic*, pour 2 000 femmes invitées à faire un dépistage du cancer du sein sur une période de dix ans, un décès lié au cancer du sein sera évité – mais dix femmes en bonne santé, qui ne seraient jamais devenues symptomatiques et ne seraient pas mortes de cette maladie, se retrouveront inutilement diagnostiquées et traitées contre le cancer du sein[50].

Une étude norvégienne, qui compara 109 784 femmes ayant effectué un dépistage une seule fois en six ans à un autre groupe de 119 472 femmes qui avait fait le dépistage tous les deux ans, découvrit que le groupe qui avait fait plus de mammographies avait 22 % de diagnostics de cancer du sein invasif de plus que le groupe qui n'en avait fait qu'une. Comment cela s'explique-t-il ? Les chercheurs norvégiens conclurent que la fréquence des mammographies permettait de découvrir des cancers du sein invasifs qui auraient disparu d'eux-mêmes s'ils n'avaient pas été traités. En d'autres termes, aussi choquant que cela paraisse, certains cancers du sein invasifs auraient disparu spontanément s'ils n'avaient tout simplement pas été dépistés[51]. En réaction aux inquiétudes face au surdiagnostic et au traitement excessif, le groupe de travail des services de prévention des États-Unis changea ses recommandations en novembre 2009. Les nouvelles lignes directrices ne recommandaient plus le dépistage du sein chez les femmes à faible risque de moins de 50 ans ou de plus de 75 ans, et pour les

femmes âgées de 50 à 74 ans, les mammographies étaient recommandées non plus tous les ans, mais tous les deux ans. Elles demandaient aussi de ne pas enseigner l'autoexamen des seins aux patientes[52].

Les découvertes concernant le cancer de la prostate sont encore plus dérangeantes. Le cancer de la prostate est tellement répandu que nombreux sont les hommes qui ne sont même pas conscients de l'avoir. Dans une étude, des pathologistes de Detroit examinèrent la prostate de 525 hommes qui étaient morts non pas d'un cancer de la prostate, mais dans un accident. Aucun de ces hommes n'avait été diagnostiqué d'un cancer de la prostate lorsqu'ils étaient encore en vie, mais lorsque les pathologistes examinèrent les hommes âgés de 20 à 30 ans, près de 10 % d'entre eux en étaient atteints. Et parmi ceux qui avaient entre 70 et 80 ans, plus de 80 % avaient un cancer de la prostate[53]. Si tant d'hommes âgés ont un cancer de la prostate mais que seul 3 % d'entre eux en mourront, il y a quelque chose qui cloche.

À l'instar des diagnostics précoces de cancers du sein, les diagnostics précoces de cancers de la prostate par PSA (antigène prostatique spécifique) ne changèrent pas le taux de mortalité lié aux cancers à un stade avancé. Pourtant, depuis 1975, date à laquelle on commença le test PSA, plus de deux millions d'hommes ont été diagnostiqués d'un cancer de la prostate[54]. Dans *Le Surdiagnostic*, H. Gilbert Welch conclut ainsi : « D'après mes calculs, étant donné les études réalisées jusqu'à présent, pour chaque homme qui a pu éviter de mourir d'un cancer de la prostate grâce au dépistage, entre trente et cent hommes ont pâti d'un surdiagnostic et d'un traitement inutile. Il me semble que le jeu n'en vaille pas la chandelle. » Dans un article du *New York Times* intitulé « La grande erreur de la prostate », Richard Albin, qui découvrit le dépistage par PSA, adopte un point de vue semblable en écrivant : « Le test revient à peu près à tirer à pile ou face. Après des années de questionnements à ce sujet, j'en suis arrivé à la conclusion que le test PSA ne permet pas de détecter un cancer de la prostate et, pire encore, qu'il ne fait pas la différence entre les deux types de cancer de la prostate : celui qui vous tue et celui qui ne vous tue pas. »[55] Heureusement, le corps médical a fini par se rendre compte de la grande erreur de la prostate. En mai 2012, le groupe de travail américain des services de prévention recommanda enfin d'abandonner les dépistages de routine par PSA sur les hommes asymptomatiques.

En examinant toutes ces données, nous ne pouvons nous empêcher de nous demander si nous n'avons pas peur pour notre santé au point d'en faire trop pour la protéger. Oui, toute cette technologie dont nous disposons est vraiment merveilleuse. Je ne connais pas un médecin qui n'ait pas une histoire à raconter sur un dépistage qui a pu détecter à temps une maladie potentiellement mortelle et, peut-être, sauver une vie. Si ce patient en question est vous-même ou votre bien-aimé, alors tous les dépistages en valent la peine. Mais à moins que nous soyons capables d'évaluer objectivement les potentiels risques, bénéfices et conséquences de tels dépistages, notre peur peut nous pousser à prescrire et à prendre de mauvais médicaments, en dépit de toutes nos bonnes intentions de guérir et de protéger autrui.

De nombreux patients ont tellement peur de tomber malades et de mourir que si un médecin leur propose de faire le dépistage d'une maladie potentiellement mortelle – ou même d'un problème de santé qui pourrait prédisposer à une maladie mortelle, comme l'hypertension, le diabète ou l'hypercholestérolémie –, ils sautent tout de suite sur l'occasion. Plus de traitements est synonyme de meilleur traitement. La plupart des médecins pensent la même chose. En tant que médecins, notre aspiration est d'être des forces de guérison dans le monde. Notre intention est pure, mais nous avons tellement peur de commettre des erreurs que nous laissons parfois la peur prendre les rênes et prescrivons trop de dépistages, trop de médicaments, faisons trop de procédures médicales, et intervenons lorsque nous ferions peut-être mieux de prendre du recul. Et nous ne savons tout simplement pas quand baisser les bras et quand laisser quelqu'un partir, au lieu de le ressusciter encore, encore et encore.

Que ce soit chez les médecins comme chez les patients, c'est notre peur de mourir qui nous pousse à commettre tout cela. Nous ne sommes pas en paix avec la mort, surtout avec une mort qui arrive de manière inattendue ou lorsque le sujet est encore jeune. Nous considérons la mort comme un ennemi à combattre, non comme quelque chose à accepter, et cette puissante peur alimente notre système de soins dans son ensemble. Il s'agit là d'un phénomène relativement récent. Historiquement, les médecins avaient accès à beaucoup moins de technologies, ce qui signifie que la plupart des maladies ne pouvaient être soignées qu'à l'aide de tonifiants, d'espoir et de l'amour offert par quelqu'un qui s'asseyait aux côtés du malade et essuyait son front fiévreux. De nos jours, à l'époque de la

technologie, nous sommes poussés à toujours soigner, même lorsque le patient est âgé de 90 ans, en phase terminale d'une maladie grave et branché à des appareils pour rester en vie. Nous pouvons donc en conclure que la peur aveugle nuit à notre santé non seulement de l'intérieur, mais également de l'extérieur.

LA BONNE NOUVELLE

À présent, prenez une grande respiration…

Ne laissez pas toutes ces informations vous terrifier. Faites-en plutôt un appel à l'éveil. Vous n'avez pas à vous sentir impuissant quand vous avez peur, parce que vous pouvez faire quelque chose pour que la peur vous aide à grandir et à guérir. Il est important de comprendre que la peur, sous toutes ses formes, peut être un facteur de risque pour votre santé au même titre que la cigarette, le chocolat ou le manque d'exercice, mais il est tout aussi fondamental de comprendre qu'il ne faut pas éviter la peur : il faut au contraire se pencher sur elle. Dans notre société, nous avons besoin de renouveler complètement notre relation à la peur, pour que nous puissions avoir un rapport juste avec l'incertitude, nous réconcilier avec l'impermanence, et permettre à notre système nerveux de se détendre – même face à l'adversité. Ainsi, notre corps pourra utiliser ses capacités d'autoguérison au maximum. La deuxième partie de ce livre vous aidera à faire le premier pas vers un changement de relation à la peur, pour que vous puissiez autoriser la peur à vous éveiller plutôt qu'à régner sur vous. Nous commencerons par des explications claires sur la nature de la peur : comment distinguer quelles peurs nous protègent, d'où viennent les peurs, et comment nous pouvons les utiliser pour avancer sur notre chemin spirituel. Nous examinerons ensuite quatre croyances culturelles qui fondent la plupart de nos peurs et chercherons des moyens de transformer ces croyances en matière première pour développer le courage. D'ici la fin de la deuxième partie, j'espère que vous porterez sur le monde un regard nouveau, le considérant sous un angle qui vous aide à utiliser la peur comme un panneau d'indication sur votre chemin, vous menant droit sur votre but véritable.

*. « U.S. Health Professionals Follow-up Study » (NdlT).

DEUXIÈME PARTIE

La **VÉRITÉ** *sur* **LA PEUR**

CHAPITRE 3

DISCERNER *la* PEUR

« Si seulement, au lieu de les chasser et de les tuer, nous avions appris à harnacher et à chevaucher les papillons vivant dans le cœur de chaque personne qui aspire à créer quelque chose d'extraordinaire à partir de rien. »

JONATHAN FIELDS

En juin 2013, j'étais en tournée pour mon livre *Quand le pouvoir de la pensée l'emporte sur les médicaments* et j'avais emprunté un fourgon pour me rendre de Chicago en Indiana, où je devais m'adresser à un public de trois cents patients atteints d'un cancer. J'étais en train de rouler sur l'autoroute à 100 à l'heure, en écoutant de la musique ; je me sentais calme et heureuse, pleine de gratitude d'avoir la chance de faire un travail que j'aime, et je savourais l'instant présent. Si j'avais pu me brancher à des moniteurs pour étudier mon système nerveux, je suppose que j'aurais pu voir une réponse de relaxation, avec le système nerveux parasympathique dominant, et mes mécanismes naturels d'autoguérison en train de faire leur travail.

C'est alors qu'en une fraction de seconde, venue de nulle part, une pièce de métal non identifiée s'arracha d'une voiture pour foncer droit sur le fourgon. Ce débris que je n'avais pas vu venir creva les deux pneus gauche du véhicule, le faisant s'incliner sur le côté comme s'il allait se renverser.

La peur m'envahit. Je sentis en moi le déferlement d'une chaleur électrique au déclenchement de ma réaction *fight-or-flight*. Si j'avais été reliée à des moniteurs, les spécialistes auraient sans doute pu mesurer des

taux élevés de cortisol, d’adrénaline et de noradrénaline, et ils auraient pu remarquer que mon rythme cardiaque ainsi que mon rythme respiratoire augmentaient, que mes pupilles se dilataient, que mon taux de glucose atteignait des sommets, et que mon sang s’était dirigé vers les grands groupes musculaires, pour me donner de la force et alimenter ma capacité à sortir rapidement le fourgon endommagé de l’autoroute bondée, où ma vie était véritablement en danger.

Un élan d’énergie et de concentration m’aida à agripper le volant et à conduire en toute sécurité jusqu’à la bande d’arrêt d’urgence, sans accident. Mon corps était hors de danger. Alors, dans un monde idéal, les spécialistes, en m’auscultant, auraient remarqué qu’au bout de quatre-vingt-dix secondes, le niveau de mes hormones du stress aurait commencé à diminuer, mes signes vitaux se seraient stabilisés et mon système nerveux serait revenu à l’homéostasie dans laquelle le système nerveux parasympathique aurait pris le dessus.

Hélas, ce n’est pas ce qui s’est passé. Assise sur le bord de la route, prise de tremblements du fait des décharges d’adrénaline qui parcouraient mon corps, mon imagination s’emballa et mon esprit se mit à faire la liste de tout ce qui pourrait aller de travers.

Voici un replay de ce qu’a ressassé mon esprit :

> *Je vais rater ma conférence et tout le monde sera fâché contre moi. Je vais décevoir l’organisateur de cet événement et tous les patients qui auront attendu mon apparition sur scène. Mon amie à qui j’ai emprunté le fourgon sera en colère contre moi pour avoir crevé ses pneus et abandonné le véhicule. Tout le monde va penser que je ne suis pas digne de confiance et qu’on ne peut pas compter sur moi. Je ne sais même pas qui appeler, parce qu’on m’a volé mon portefeuille à Miami, où il y avait la carte de l’assurance. Je vais me retrouver à passer la nuit sur le bord de cette autoroute, dans le froid, sans chauffage. Si ça se trouve, je vais me faire attaquer par des malades qui essaieront de profiter de ma vulnérabilité. Et puis, personne ne me demandera plus jamais de donner une conférence à un événement comme celui-ci.*

La première vague de peur qui me traversa était ce que je nomme « la vraie peur », parce qu’il s’agit d’une peur qui vous pousse à l’action et peut vous aider à sauver votre peau. Quand le véhicule n’était plus sous contrôle et que j’essayais de le diriger vers le bord de la route sans avoir d’accident, ma vie était véritablement en danger, et ma réaction de stress était appropriée. Mais les peurs secondaires qui surgirent une fois que j’étais en sécurité étaient tout ce que j’appelle « la fausse peur ». Ces peurs n’étaient

que des histoires que j'inventais dans mon esprit, provenant de soucis imaginaires sur ce qui risquait ou non de se passer. Ces peurs imaginaires me furent-elles d'une quelconque utilité ? M'aidèrent-elles à éviter des conséquences négatives ? Non. Je ne pouvais rien changer au fait que je me retrouvais sur le bord de la route tandis que trois cents personnes m'attendaient dans un auditorium à cinq cents kilomètres de là. Tandis que la vraie peur, qui me poussa à quitter l'autoroute sans accident, m'avait protégée, les pensées de fausse peur ne faisaient rien d'autre que m'emprisonner dans la réaction de stress. Quand vous vous trouvez dans un tel état, il est pratiquement impossible de résoudre un problème de façon créative. Vous êtes trop occupé à fuir le danger pour anticiper des risques potentiels et pour réfléchir calmement à des solutions. Et nous avons déjà vu à quel point les réactions de stress répétitives peuvent nuire à votre santé de nombreuses manières.

Parce que la spirale de la fausse peur, comme celle que j'ai vécue, se manifeste souvent sans que nous en soyons conscients, je ne me rendis même pas compte tout de suite qu'une vraie peur qui avait sauvé ma vie s'était transformée en une situation qui avait déclenché une dizaine de fausses peurs. Quand je compris ce qui se passait, je pris un moment pour pratiquer une courte méditation de relaxation afin de calmer mon système nerveux et de lui permettre de revenir à la normale. Cette pratique me fit perdre encore quelques instants, ce qui veut dire que le risque d'être en retard à la conférence devenait de plus en plus grand, mais il était essentiel que je calme mon système nerveux avant de pouvoir évaluer la situation et concentrer mon imagination sur des solutions créatives, plutôt que sur des catastrophes imaginaires.

À partir de cet état de détente, j'ai pu retrouver le numéro de téléphone de l'assurance et appeler une dépanneuse. Je me suis aussi rendu compte que je pouvais appeler mon amie ainsi que le coordinateur de l'événement pour savoir si l'un ou l'autre était en mesure de m'aider. Mon amie téléphona à son mari, qui prit sa voiture pour venir me rejoindre en Indiana, où il put superviser les réparations du véhicule pendant que je me concentrais sur mon voyage vers le lieu de la conférence. Une fois ces appels téléphoniques passés, une heure supplémentaire s'est écoulée avant que la dépanneuse arrive – une heure pour décompresser et pour méditer, puisque je ne pouvais rien faire d'autre pour accélérer les choses. Si je restais concentrée sur mon souffle et sur l'instant présent, je pouvais

repousser la fausse peur. Mais dès que je commençais à réfléchir à l’avenir, je me mettais à avoir peur à nouveau. Comme je savais que j’avais déjà fait tout ce qui était en mon pouvoir pour arriver à l’heure, il fallait simplement que je me rappelle sans cesse de revenir au calme. La peur diminuait quand j’étais capable de rester en pleine conscience dans l’instant et de m’abandonner à quelque chose de plus grand que moi.

Enfin, la dépanneuse arriva. Le conducteur était un gars doux et costaud, qui me sourit avec un regard plein de gentillesse quand je lui déballai ce qui venait de se passer.

– Allez monte, ma belle, me dit-il.

Après avoir laissé la voiture endommagée au garage où attendait le mari de mon amie, il dit :

– Vous ne devez pas vous rendre à votre conférence ?

Le sourire aux lèvres, il m’expliqua qu’il avait fini sa journée et proposa de faire un détour d’une demi-heure pour m’emmener au centre culturel. Je ressentis en moi une bouffée de soulagement.

Sur la route, ce gars que je surnommai « l’Ange de la dépanneuse » me demanda de quoi j’allais parler. Je lui expliquai que j’allais donner une conférence à des personnes atteintes d’un cancer pour les aider à optimiser leurs chances de guérison. L’Ange de la dépanneuse s’émut en m’écoutant et me raconta l’histoire de son père, son meilleur ami, à qui il allait allé rendre visite chaque jour jusqu’à sa mort, cinq ans auparavant, d’un cancer métastatique. L’Ange de la dépanneuse me montra un bloc-notes couvert de photos de la Ford Mustang que lui et son père avaient construite avant sa mort. Il déclara :

– J’aimais tellement mon père.

Il me déposa devant la porte du centre culturel, et j’eus juste le temps de passer mes mains dans mes cheveux en bataille avant de m’avancer sur scène, complètement détendue. Aucune de mes fausses peurs ne devint réalité. Je me mis à raconter toute cette histoire au public, et mon périple me servit à illustrer l’essence même de ce dont je voulais leur parler : la réaction de stress déclenchée quand ma vie était en danger me fut d’un grand secours, tandis que toutes les réactions de stress provoquées par mes fausses peurs ne firent qu’engendrer des souffrances inutiles et me mettre en danger d’être malade sur le bord de la route. Mais il s’agissait aussi de peurs qui me montraient ce que je devais guérir en moi.

LA VRAIE PEUR ET LA FAUSSE PEUR

La vraie peur est un mécanisme de survie conçu pour vous protéger. C'est la peur que ressent un animal traqué par un prédateur, la peur qui déclenche la réaction de combat ou de fuite qui peut lui sauver la vie. La vraie peur est celle que vous ressentez quand vous perdez le contrôle de votre véhicule sur l'autoroute. La fausse peur, par contre, se manifeste sous forme d'inquiétude, d'anxiété et de rumination de tout ce qui pourrait aller de travers dans un avenir imaginaire. C'est toujours le doigt qui vous pointe ce qui a besoin d'être guéri dans votre esprit. De ce fait, la vraie peur comme la fausse peuvent vous aider, si vous savez les interpréter correctement.

Si quelqu'un pouvait agiter une baguette magique et ôter toute peur en vous, vous ne pourriez probablement pas survivre très longtemps. Les personnes diagnostiquées d'une personnalité antisociale ont souvent été dénuées de peur dans leur enfance, et une telle absence de peur les met en grand danger. La peur est essentielle pour notre sécurité et notre survie. Mais ce qui vous protège peut aussi se détraquer. Même si la fausse peur peut éclairer des zones de votre vie qui ont besoin d'attention, les bonnes décisions à l'origine d'un comportement approprié à la situation ne proviennent jamais d'une fausse peur ; elles découlent de l'intuition et de l'intégrité. En apprenant à distinguer la vraie peur de la fausse, vous saurez quelle voix intérieure écouter pour guider vos décisions.

La vraie peur est la peur qui monte en vous lorsque vous vous tenez au bord d'une falaise et que vous vous rendez compte qu'un seul faux pas vous tuerait. C'est la peur qui monte en vous quand vous rencontrez un puma en randonnée. C'est la peur qui monte en vous quand quelqu'un vous menace avec son arme à feu. Cela peut aussi être la voix intérieure calme et mesurée qui vous dit : « Ce type est dangereux », ou « Il faut tout de suite que j'aille voir si le bébé va bien ». La voix de votre vraie peur est là pour que vous soyez en sécurité.

Vous pouvez croire que la fausse peur vous maintient elle aussi à l'abri des dangers. Peut-être croyez-vous qu'en vous faisant du souci pour votre argent, vous vous maintenez dans une certaine sécurité financière. Peut-être croyez-vous que la peur que votre enfant se fasse kidnapper vous pousse à mieux s'occuper de lui ou d'elle. Peut-être croyez-vous que la peur de tomber malade vous empêche de faire des écarts imprudents. Peut-être

croyez-vous qu'il vous est plus facile d'arrêter de fumer ou de manger bio parce que vous avez peur pour votre santé. Beaucoup de gens croient que la peur est la seule chose qui les protège contre les comportements imprudents pouvant mettre en danger leur carrière, leur stabilité financière, leur mariage, leur quête de la perfection, leur réputation, leur santé, et la sécurité de ceux qu'ils aiment.

Mais la fausse peur vous aide-t-elle vraiment à vous comporter de façon plus responsable ? Si vous n'aviez pas peur, jetteriez-vous votre argent par la fenêtre, laisseriez-vous votre enfant sans surveillance, et passeriez-vous votre temps à vous empiffrer de sucreries ? Est-ce la fausse peur qui vous pousse à prendre les bonnes décisions ? Et cela vaut-il la peine de mettre en jeu sa santé avec les réactions de stress provoquées par ces peurs ? Non !

En mettant en lumière ce qui a besoin d'être guéri, la fausse peur peut effectivement jouer un rôle et vous aider à regarder de plus près vos problèmes financiers, vos mauvaises habitudes, vos défis en tant que parent, et toutes les insatisfactions que vous éprouvez avec votre conjoint. La fausse peur peut aussi vous prévenir que vous devez faire preuve de créativité pour résoudre les problèmes. Si vous pouvez la reconnaître comme un signal d'alarme qui vous conseille de ne pas laisser les réactions de stress s'emballer mais d'explorer la situation plus en profondeur, dans le calme, la détente, et de façon intuitive, alors la fausse peur aura peut-être quelque chose à vous enseigner. Par exemple, il se peut que vous ayez peur d'avoir un cancer, quand bien même votre médecin vient juste de vous dire que vous êtes en parfaite santé. Peut-être la peur provient-elle d'une sagesse intuitive qui vous fait signe que votre mauvaise hygiène de vie risque de vous causer un cancer, même si vous n'êtes pas malade pour l'instant. Il se peut que votre instinct soit en train de vous dire d'arrêter de manger tant de nourriture industrielle et de fumer cigarette sur cigarette, et de vous mettre à la méditation pour que votre système immunitaire soit plus à même de maintenir une certaine homéostasie. Ou peut-être avez-vous peur de manquer d'argent, quand bien même votre compte en banque est plein à craquer en ce moment. Il peut s'agir d'un avertissement de votre intuition, qui vous conseille d'arrêter votre train de vie dispendieux pour pouvoir mettre de l'argent de côté au cas où un événement inattendu viendrait compromettre votre emploi.

Ce qu'il faut comprendre, c'est que vous n'avez pas besoin de la peur pour avoir un comportement responsable et un mode de vie sain, même si

cela vaut la peine de porter votre attention à cette peur, qui pourrait être là pour vous pousser à regarder votre situation de plus près. Quand la fausse peur prend le dessus, votre esprit devient plus étroit. Votre capacité à faire preuve de créativité pour résoudre les problèmes est limitée. Vous êtes paralysé, incapable d'agir. Mais une fois que vous arrivez à laisser la peur vous aider à élargir votre conscience, quelque chose s'ouvre en vous, et vous êtes capable de prendre de bonnes décisions.

LA VOIX DE LA VRAIE PEUR

Si la fausse peur peut s'avérer utile en éclairant les zones de votre vie qui ont besoin d'être guéries, elle n'est jamais à l'origine des bonnes décisions. Ce sont l'intégrité et l'intuition qui nous poussent à prendre de bonnes décisions. Ce sont elles qui vous donnent l'énergie de vous occuper de vos enfants, d'exceller au travail, d'avoir une relation saine avec votre conjoint et d'honorer vos engagements, de prendre des décisions sensées concernant vos finances, et de prendre soin de votre corps. La voix avec laquelle parle votre intuition est la voix de cette partie de vous que j'appelle votre « veilleuse intérieure ». Quand vous vous reliez à ce guide intérieur, il vous montre quelles décisions sont en accord avec votre vérité. Et la bonne nouvelle est que cette peur peut vous guider vers votre veilleuse intérieure, si vous apprenez à relier les deux.

Imaginez par exemple que vous trouvez un portefeuille abandonné au supermarché. Votre peur du manque vous amènera peut-être à penser que vous devriez mettre ce portefeuille dans votre poche, mais si vous apprenez à examiner vos peurs en conscience, vous verrez que de telles peurs vous poussent dans vos retranchements. Vous vous rendrez compte alors que vos peurs liées à l'argent vous mènent à la tentation, vous risquant à compromettre votre intégrité. Mais plus vous serez en accord avec la voix de votre veilleuse intérieure, plus les chances seront grandes que vous apportiez le portefeuille à la sécurité du supermarché au cas où son propriétaire viendrait le chercher. À l'inverse, si vous n'êtes pas relié à votre veilleuse intérieure et que votre peur des problèmes financiers prend le dessus, peut-être vous mettrez-vous à rationaliser les raisons pour lesquelles vous devriez garder ce portefeuille et empocher l'argent. Quand vous êtes relié à votre veilleuse intérieure, ce guide vous aide à adopter le comportement juste.

Gardez en tête que « ce qui est juste » pourrait bien ne pas être en accord avec les règles de la société. Votre veilleuse intérieure renforce les valeurs de votre âme, pas celles de la société. La loi peut vous enjoindre de ne pas donner d'argent aux mendiants, mais votre âme vous conseille de le faire. La société peut vous pousser à rester marié jusqu'à ce que la mort vous sépare, mais votre veilleuse intérieure peut vous amener à prendre une autre décision. Comment savoir si vous êtes guidé par votre veilleuse intérieure ? Vous le savez quand vous vous sentez bien. Il ne s'agit pas d'une sensation à court terme, hédoniste, d'autosatisfaction, mais d'un épanouissement qui vous nourrit au plus profond de votre être. Vous saurez faire la différence, car en suivant la voix de votre veilleuse intérieure, vous vous respecterez et vous respecterez les autres. Comme vous pouvez avoir confiance en votre veilleuse intérieure pour vous protéger, cette sagesse vous poussera à prendre toutes les précautions nécessaires pour votre sécurité et celles des personnes que vous aimez. Et la bonne nouvelle, c'est qu'en suivant cette petite voix, au lieu d'être menacée, votre santé s'en trouvera améliorée.

Mais si vous pouvez faire confiance à votre veilleuse intérieure pour vous guider, vous devrez apprendre à ne pas la confondre avec une autre voix, souvent bien plus bruyante : celle de votre petit ego. Vous pouvez appeler cette partie de vous-même votre gremlin, votre vipère intérieure, votre ego ou la voix de la peur. Je préfère l'appeler « votre petit ego » parce que, à l'instar d'un enfant, elle est effectivement petite, et nous ne pouvons lui faire confiance pour prendre des décisions d'adulte raisonnables et judicieuses. C'est la voix que l'on entend le plus quand la peur prend le dessus, et elle vous empêche d'intégrer les messages utiles que la peur a à vous transmettre.

VOTRE PETIT EGO

Votre petit ego n'a pas besoin de vos jugements. Il a besoin que vous soyez plus grand que lui, en lui offrant reconnaissance et attention plutôt qu'en le rejetant et en le tenant à l'écart. Votre petit ego a tendance à prendre peur et réagit souvent inconsciemment à des événements qui ont eu lieu dans votre enfance. Mais votre petit ego se développe aussi par rapport à la société, aux traumatismes de l'âge adulte, et à toutes les façons dont nous essayons de protéger notre image de nous-mêmes, nos croyances limitantes, nos relations, notre sécurité et notre vision du monde. Toute

blessure du passé non cicatrisée engendre des fausses peurs dans le présent, et votre petit ego veut s'assurer que vous protégez correctement ce qui est précieux pour lui. Cette partie de vous a tendance à être irrationnelle et psychologiquement immature. De ce fait, elle est toujours en train de se faire entendre, bombardant votre esprit de pensées issues de fausses peurs, non parce qu'elle est foncièrement mauvaise, mais simplement parce qu'il s'agit d'une partie de votre psyché infantile, blessée, peureuse et protectrice à l'excès.

Votre petit ego a la capacité d'imaginer toutes sortes de désastres, et il pense vous protéger en vous avertissant des horreurs imminentes que vous devriez anticiper pour éviter qu'il ne soit à nouveau blessé. Vous n'avez même pas besoin d'attendre que les problèmes surviennent pour que votre petit ego vous donne des conseils. Il est déjà en train de prévoir tout ce qui *pourrait* aller de travers avant même que quoi que ce soit n'ait lieu.

Par exemple, bien que j'aie grandi dans une famille heureuse, avec des parents aimants, mon petit ego voulait toujours être reconnu et avait toujours l'impression de ne pas être assez bon, malgré tout ce que j'arrivais à accomplir. Mes parents me rassuraient souvent en me disant qu'ils m'aimaient de toute façon, mais en dépit de cela, mon petit ego faisait des efforts… encore des efforts… et toujours des efforts, s'évertuant à avoir les meilleures notes et à être une enfant sage, à entrer à l'école de médecine et à être parmi les premiers au concours, puis à devenir auteure à succès. Malgré cela, pendant des années, cela ne suffisait toujours pas. Je continuais de faire encore plus d'efforts pour gagner l'admiration non seulement des personnes qui m'étaient chères, mais aussi de celles qui m'étaient inconnues. Bien que je prisse conscience de ce schéma comportemental nocif et que je fusse capable de le modifier dans ma vie professionnelle, il continua de régner sur ma vie intime. Je faisais toujours plus d'efforts pour gagner l'admiration des hommes, mais quels que soient mes sacrifices pour leur montrer mon dévouement, je ne me sentais jamais assez aimée en retour. Ce n'était pas la faute des hommes. Ils faisaient tout leur possible pour m'aimer. Mais aucun d'eux n'aurait pu guérir les blessures de mon enfance.

Avec l'aide de mon thérapeute, j'ai pu remonter jusqu'à cette douleur qui datait de ma petite enfance. J'ai découvert que mon petit ego menait la barque dans la plupart des relations que j'avais eues avec les hommes, parce qu'il était sous l'emprise d'une fausse peur. Quand je faisais tout mon

possible pour faire plaisir à un homme et que je ne me sentais pas aimée en retour, je laissais mon petit ego prendre les rênes et guider mon comportement, que mes compagnons trouvaient alors irrationnels. Ils avaient raison. Mes réactions étaient disproportionnées par rapport à ce qui se passait réellement, parce que mon petit ego ne réagissait pas seulement à l'événement présent, mais aussi à des blessures anciennes et profondes, déclenchant de ce fait des réactions de stress inutiles. Quand j'ai compris comment la peur sabotait mes relations, j'ai pu utiliser la prise de conscience que la peur m'offrait pour briser ces vieux schémas. Je me suis rendu compte que, lorsque mon petit ego ne se sentait pas en sécurité dans une relation, ma peur d'être rejetée me poussait à m'accrocher et à me cramponner, ce qui n'avait d'autre effet que de repousser les personnes saines d'esprit. Une fois que j'avais reconnu ce mode de fonctionnement et compris son origine, j'ai pu guérir ces blessures de mon enfance. Mon but, à présent, est de laisser ma veilleuse intérieure mener la danse dans mes relations. Ma peur avait donc été une bénédiction : elle était un panneau de signalisation qui me montrait comment je créais ma souffrance et comment je pouvais transformer ces schémas comportementaux nocifs. Bien que j'aie encore des difficultés avec mon petit ego, je fais des progrès dans mes relations et je suis capable de prendre des décisions avec plus de courage.

À moins que vous ayez fait de nombreuses thérapies (et peut-être même si vous en avez suivies), votre petit ego continue sans doute de prendre les rênes et de vous dicter quel comportement adopter lorsqu'il prend peur. Votre petit ego a ses scénarios préférés, qu'il répète *encore, encore et encore*. Il a toujours peur d'être abandonné et rejeté, parce que la plupart d'entre nous ne se sentent pas assez protégés par l'amour de leurs parents, peu importe qu'ils eussent été des parents merveilleux. Il se fait toujours du souci pour l'argent, même s'il y en a plein sur le compte en banque, parce que la plupart d'entre nous ont des problèmes d'insécurité financière qui datent de notre enfance et qui n'ont pas été résolus ; même si nous avons grandi dans une famille aisée, on nous a sans doute mis en garde contre les risques de se retrouver sans argent. Votre petit ego aime bien vous dire que vous ne devriez pas vous rendre vulnérable, parce que si vous faites confiance aux autres, ils pourraient vous briser le cœur. Votre petit ego manque de confiance en lui, il est complexé et égocentrique, essayant toujours de durcir les règles fondées sur la peur que vous avez apprises dans votre enfance. Votre petit ego ne devrait pas être la voix que vous écoutez

aveuglément comme si elle vous prodiguait de sages conseils. Et pourtant, nombreux sont les gens qui laissent cette voix les mener par le bout du nez sans même la remettre en question.

Si toutes ces peurs sont des occasions de découvrir les zones qui ont besoin d'être guéries en vous, il faut savoir distinguer quand votre petit ego prend les rênes de votre vie et reconnaître que vous ne pouvez lui faire confiance pour prendre les bonnes décisions, et c'est là que l'affaire est délicate. Si vous laissez votre petit ego décider de votre comportement à adopter, vous remettez votre pouvoir à un conseiller peu fiable – et, pour empirer les choses, qui ignore ses limites. Il croit être en mesure de prendre toutes les décisions importantes pour vous, et pour être sûr d'avoir toujours votre attention, il vous parle *sans arrêt*. Pour rendre la situation encore plus confuse, cette voix aime beaucoup prendre le côté pile comme le côté face d'un problème, et vous poussera d'abord à choisir le premier, puis le second. Votre petit ego est constamment en train de se faire l'avocat du diable pour essayer d'être en sécurité et dans la certitude.

Dans *L'Âme délivrée*, Michael Singer écrit : « Vous dites à votre esprit : “Je veux que tout le monde m'aime. Je veux que personne ne dise du mal de moi. Je veux que toutes mes paroles soient acceptables et agréables pour tous. Je veux que personne ne me blesse. Je veux qu'il n'arrive rien que je n'aime pas. Et je veux que tout ce que j'aime ait lieu.” Ensuite, vous dites : “Maintenant, mon esprit, fais en sorte que tout ce que je viens de te dire devienne réalité, même si tu dois y travailler nuit et jour.” Et bien sûr, votre esprit vous répond : “Je m'en occupe. Je vais m'acharner au travail.” » C'est votre petit ego qui donne cette mission à votre esprit. Ce qui en découle est une litanie interminable de fausses peurs.

Comme vous n'avez pas conscience que votre petit ego prend la parole, ses conseils peuvent vous sembler rationnels, intelligents, protecteurs, et dignes d'être mis en pratique. Mais à quoi ressemblerait la transcription de ses paroles ? Vous vous rendriez sans doute compte que ce que vous entendez en vous ressemble plutôt à quelque chose comme cela :

> *Ce travail craint vraiment. Je devrais démissionner. Mon patron ne me respecte pas et ne fait que voler mes idées. Je mérite bien une promotion, mais c'est Bob qui l'a eue à ma place. Bob est un imbécile, un vrai lèche-cul qui ferait tout pour monter les échelons. Mais voilà : ça a marché pour lui. Peut-être que tu devrais toi aussi lécher les bottes de ton chef. Non, je deviendrais aussi débile que Bob. Je ne veux pas être un imbécile. En fait, il faudrait que je donne ma démission. Mais tu ne peux pas démissionner. Comment paieras-tu tes factures, espèce d'andouille ? Et puis, ce serait de la folie de démissionner alors que c'est la*

crise. Tu ne vois donc pas la chance que tu as d'avoir un emploi, quand il y a tellement de chômeurs ? Tu ferais mieux d'être un lèche-cul comme Bob et essayer de monter en grade pour ne plus avoir à travailler avec ce connard de chef qui ne te respecte pas. Mais Bob est un gros con. Est-ce que je dois vraiment être un gros con pour mériter le respect ? Je rêve d'être musicien. Et si je pouvais jouer de la guitare tous les jours et être payé pour ça ? Tu racontes n'importe quoi. Personne ne gagne d'argent en jouant de la guitare. Tu te prends pour Carlos Santana, tout à coup ? Tu devrais être content d'avoir un emploi correct et stable et un salaire suffisamment décent pour pouvoir nourrir tes enfants. Mais je déteste mon travail. Il faut que je démissionne…

Au-delà de tout ce bavardage, votre petit ego est vraiment en train de vous dire quelque chose de beaucoup plus simple – et si vous l'écoutez, vous pourrez clairement entendre la peur.

Quand j'étais jeune et encore incapable de me protéger, tout changeait tout le temps. Je me sentais blessé, angoissé et dans l'insécurité. C'est pourquoi je veux que tu me promettes de faire en sorte que je sois à présent en sécurité. Je ne te fais pas confiance quand tu veux tout changer. Mon sentiment de sécurité est ébranlé et cela me fait peur. Si tu quittes ton emploi, je ne me sentirai pas en sécurité, alors s'il te plaît, ne change rien, même si tu n'es pas heureux là où tu es. Écoute-moi et fais ce que je te dis.

Une fois que vous avez compris ce que votre petit ego est vraiment en train de vous dire, vous pouvez vous demander ce qui a besoin d'être guéri en vous pour pouvoir dépasser ces fausses peurs. Peut-être avez-vous besoin de guérir votre tendance à vous accrocher à la sécurité, et d'apprendre à trouver la paix au milieu du changement. Quoi qu'il en soit, votre veilleuse intérieure vous guidera sur la voie de la paix au-delà de la peur.

Pour prendre un autre exemple de fonctionnement de votre petit ego, observez comment il s'étend sur votre vie amoureuse. Imaginez la transcription de toutes vos pensées sur ce sujet.

Marc ne m'aime pas. S'il m'aimait, il saurait à quel point j'avais envie d'aller au cinéma ce soir. Mais il ne m'a pas proposé d'aller au cinéma, et il est sorti avec ses amis. Il aime ses amis plus que moi. S'il m'aimait, il voudrait aller au cinéma avec moi. Je ne suis peut-être pas assez jolie. Si j'étais plus jolie, il m'aurait peut-être choisie ce soir. Je devrais me teindre les cheveux. Je serais peut-être plus jolie si j'étais blonde. Mais le problème, c'est qu'ensuite, j'aurai ces affreuses racines. Je trouve ça horrible, les fausses blondes qui ont des racines brunes. Je ne devrais pas me teindre les cheveux en blond. Je devrais plutôt faire plus de sport et perdre du poids. Alors, Marc m'emmènera au cinéma, parce que je ressemblerai plus à Alice, si je fais du sport et que je perds du poids. Je suis sûre que Marc aime Alice plus que moi. Je suis sûre qu'il aimerait bien l'emmener au cinéma ce soir plutôt que de s'amuser avec ses amis. Je parie qu'il ira faire un tour du côté de chez elle après leur soirée. Peut-être qu'ils ont une liaison. Non, Marc ne me ferait pas une chose pareille. Il m'aime. Mais s'il m'aimait, il m'aurait emmenée au cinéma. Peut-être qu'il a vraiment une liaison. Peut-être

même qu'il n'est pas avec ses amis en ce moment. Je devrais l'appeler. Non, ça fait vraiment la fille parano qui est toujours sur son dos quand il sort avec ses amis. Tu devrais la jouer cool. Fais comme si tu ne veux pas vraiment aller au cinéma. Tu devrais appeler Allen. Allen t'emmènerait voir un film sans hésiter. Mais je n'aime pas Allen. Oui, mais après, Marc y réfléchira à deux fois avant de choisir ses amis plutôt que toi. Mais j'aime Marc, pas Allen. Mais Allen a vraiment le béguin pour toi. Ça ferait du bien de recevoir un peu d'attention ce soir, non ? Tu devrais appeler Allen.

Ce que votre petit ego est vraiment en train de vous dire ressemble sans doute plus à ceci :

Papa critiquait toujours mon apparence. J'avais l'impression de ne pas être aimée. Chaque fois que quelqu'un regarde une autre femme, je me sens délaissée et indigne d'être aimée. Papa sortait toujours avec ses amis au lieu de passer du temps avec moi. Chaque fois que Marc sort avec ses amis, je me sens rejetée.

Qu'est-ce qui a besoin d'être guéri, ici ? Si vous ne le savez pas vraiment, ne vous inquiétez pas. Votre veilleuse intérieure connaît la réponse, et nous reviendrons plus tard sur les moyens d'apprendre à écouter, à interpréter et à faire confiance à cette voix.

Gardez en tête qu'il ne sert à rien d'ignorer la voix du petit ego. Si vous faites semblant de ne pas l'entendre, elle ne fera que crier plus fort. Et si apprendre des peurs qui obsèdent votre petit ego est une chose, c'en est une tout autre de laisser ces peurs prendre les commandes. Vous comprenez à présent pourquoi agir sur les conseils immatures et irrationnels de cette voix infantile et blessée n'a aucun sens.

Si, jusqu'à présent, vous avez obéi aux ordres de votre petit ego, laissant vos fausses peurs guider vos actes, ne vous flagellez pas pour autant. Vous n'y êtes pour rien si vous avez autorisé votre petit ego à vous guider. Vous ne saviez pas faire autrement. Mais maintenant, si : vous pouvez choisir de faire confiance à une autre voix pour vous guider. Il n'est pas trop tard : vous pouvez remplacer ce conseiller immature par un autre, plus digne de confiance et plus mûr. Votre veilleuse intérieure est toujours là, prête à prendre les rênes et à devenir le meilleur guide et conseiller que vous ayez jamais eu.

Exercice de Courage n° 1

Laissez votre veilleuse intérieure s'occuper de votre petit ego

1. Quand vous remarquez que votre petit ego a peur et risque de faire des bêtises, arrêtez tout. Si vous êtes avec d'autres personnes, excusez-vous un instant si possible, même si vous devez vous retrancher dans les toilettes pour avoir un peu d'intimité. Pleurez si vous en avez besoin. Laissez votre petit ego être en colère, déçu ou se sentir trahi. Puis, visualisez le rayonnement de votre veilleuse intérieure qui vient réconforter votre petit ego, comme une grand-mère pleine d'amour, un ange gardien, ou les bras de la Terre mère qui prend votre petit ego dans ses bras. Laissez-la demander à votre petit ego ce dont il a besoin – de sommeil, de réconfort, d'être rassuré, d'avoir la permission de faire un caprice, ou de se sentir en sécurité. Laissez votre veilleuse intérieure s'en occuper, pas pour se prêter à son jeu, mais pour lui apporter un réel réconfort, comme vous feriez avec un enfant.

2. Invitez votre veilleuse intérieure à voir si vous pouvez apprendre quoi que ce soit de la part du petit ego et de ses peurs concernant des aspects de votre vie qui auraient besoin d'attention et d'amour.

3. Identifiez les messages de votre veilleuse intérieure concernant les peurs de votre petit ego. Mettez ces découvertes dans un coin de votre tête pour y revenir plus tard. Pour l'instant, assurez-vous que votre petit ego se sente en sécurité et réconforté. Une fois qu'il se sera calmé, votre veilleuse intérieure pourra plus facilement prendre en main la situation et revenir à un comportement adulte. Elle pourra prendre des décisions et se comporter avec courage.

LA TRAGÉDIE DE LA RÉPÉTITION GÉNÉRALE

L'homme est la seule espèce capable d'imaginer l'avenir, ce qui est à la fois une bénédiction et une malédiction. Notre capacité à imaginer et à essayer de prédire l'avenir nous donne les moyens de planifier, de raisonner, de rêver et de faire des efforts pour avoir une vie stable et offrir une vie équilibrée à notre famille. L'imagination est le berceau de la créativité et de la résolution des problèmes.

L'imagination nous permet de réfléchir à un problème et de visualiser des solutions créatives. Tout ce qui a été créé par l'homme vient de l'imagination. Cette merveilleuse faculté humaine a engendré des inventions géniales qui ont rendu notre vie plus confortable, telles que la roue, l'avion ou Internet. Elle a aussi donné naissance aux avancées scientifiques, à des solutions face à des dilemmes apparemment impossibles à résoudre, à des œuvres d'art intemporelles, à la musique et à la culture dans son ensemble. Bien que nous soyons sans doute physiquement

beaucoup plus faibles que les autres espèces, nous ne sommes presque plus une proie pour les autres, car notre imagination nous a permis de surmonter notre vulnérabilité inhérente. L'imagination nous permet aussi d'apprendre des erreurs du passé, de nous améliorer à chaque expérimentation et d'éviter de futurs problèmes. Elle nous aide à repousser certains risques inutiles pour notre corps, afin de rester en bonne santé autant que possible. Elle nous aide à protéger nos enfants.

Mais cette même imagination, qui nous a aidés à évoluer, nous tourmente également, d'une façon tout à fait unique à notre espèce. Regardez à quel point votre imagination vous fait souffrir dans votre vie sentimentale. Vous tombez amoureux, et dès l'instant où vous remarquez à quel point vous vous êtes ouvert à un autre être humain, vous reconnaissez combien vous êtes vulnérable – et votre petit ego se met à faire des siennes.

Quand j'ai interviewé Anita, elle a commencé à me parler des peurs qui surgissaient en elle chaque fois qu'elle tombait amoureuse. Elle était à ce moment-là en couple depuis plus d'un an avec quelqu'un qui comptait beaucoup pour elle, mais elle avait remarqué que son petit ego commençait à saboter sa vie sentimentale.

> *Je l'aime tellement que je ne peux supporter à quel point cette situation semble risquée. Et si je faisais tout foirer au point qu'il ne m'aime plus et me quitte ? Et si une autre fille plus jolie venait me le voler ? Et s'il découvrait qui je suis vraiment et voyait à quel point je suis une boule de nerfs ? Je ferais mieux de rester sur mes gardes. Je ferais mieux de ne pas lui dire ça, sinon il va me quitter. Et s'il tombe malade ? Et s'il meurt ?* ***C'est vraiment trop risqué ! Je ne pourrai pas supporter de le perdre****. Je devrais l'aimer moins. Je devrais me préparer à son départ, parce que je suis sûre qu'il finira par partir. Je ne devrais pas avoir autant de sentiments pour lui. Je ferais mieux de rester sur mes gardes. Ainsi, s'il me blesse, je serai préparée.*

Brené Brown appelle cela « la tragédie de la répétition générale ». C'est comme si, en imaginant le pire scénario possible, nous espérions en quelque sorte nous préparer à lui faire face. Cela peut effectivement être une stratégie pour réduire la peur car, parfois, la fausse peur confuse d'un avenir incertain peut s'avérer plus terrifiante que le pire des scénarios. Ainsi, quand j'essayais de savoir si je devais ou non démissionner de mon poste de médecin, j'avais peur de ne pas pouvoir payer les factures du foyer. Mais quand je me suis vraiment autorisée à faire la répétition générale du scénario le plus terrible, j'ai compris que le pire qui pouvait m'arriver serait de finir au chômage et endettée, et de devoir emménager chez ma mère

avec toute ma famille. Bien qu'il ne s'agît pas d'une pensée agréable, cela me donna en fait du courage, parce que je me rendis compte que le pire des scénarios n'était pas si terrible.

Je ne me suis jamais retrouvée à emménager chez ma mère, mais j'ai effectivement eu jusqu'à 200 000 dollars de dettes avant que la situation s'améliore pour moi financièrement. Savoir que je pourrais aller vivre chez ma mère dans le pire des cas m'ôta un peu de cette peur et me permit de franchir le pas : je démissionnai. En de pareils cas, la tragédie de la répétition générale peut dissiper les fausses peurs.

Mais la tragédie de la répétition générale a sa part d'ombre. Dans *Le Pouvoir de la vulnérabilité*, Brené Brown partage cette histoire écrite par un homme d'une soixantaine d'années : « J'ai toujours cru que la meilleure façon de faire face à la vie était de s'attendre au pire. Comme ça, si le pire arrivait, j'y étais préparé, et s'il n'arrivait pas, j'en étais agréablement surpris. Jusqu'au jour où j'eus un accident de voiture, dans lequel ma femme mourut. Inutile de vous dire que ma stratégie ne m'avait en rien préparé à cela. Pire encore, je ne fais que regretter tous ces moments merveilleux partagés ensemble mais que je n'ai pas pleinement appréciés. Depuis, je lui ai promis de savourer pleinement chaque instant. Si seulement elle était là, maintenant que je sais vivre ainsi. »

À QUI EST CETTE PEUR ?

D'où vient la voix apeurée de votre petit ego ? Pourquoi cette voix est-elle toujours en train de vous jeter ses peurs à la figure ? Elle renforce toute une série de règles apprises dans votre enfance, prétendument pour vous maintenir « à l'abri ». Mais il se peut que les fausses peurs de votre petit ego ne vous appartiennent même pas. Elles peuvent venir d'un lointain passé.

Nous héritons souvent de la peur comme d'un virus qui se transmettrait de génération en génération. Nous prenons inconsciemment les peurs de nos parents, souvent vers l'âge de 6 ans, quand leurs « programmes » sont transmis dans notre subconscient sans notre consentement. De tels schémas de pensée peuvent devenir votre mode d'emploi pour toute votre vie. Les modes d'emploi les plus répandus qui ont traversé les générations comportent des croyances telles que :

- Les malheurs arrivent quand tu n’es pas maître de la situation.
- Si tu te montres vulnérable, on va te juger ; alors reste sur tes gardes.
- Garde profil bas et ne te fais pas remarquer ou tu vas avoir des ennuis.
- Mets tes priorités sur ce qui est stable, juste et qui t’apportera la sécurité, même si cela te rend malheureux.
- Tu dois te crever à la tâche pour survivre.
- Tu n’arriveras à rien en prenant du plaisir.
- Ne suis pas tes rêves : ce n’est ni réaliste, ni responsable.
- Tout le monde veut ta peau, alors protège ton cœur à tout prix.
- Le sacrifice est une vertu. Il est égoïste de prendre soin de soi.
- Ne prends pas de plaisir au sexe ou tu iras en enfer.
- Sois parfait ou tu te feras rejeter.

Il se peut que vous ayez hérité de ces règles de vos parents, qui eux-mêmes les ont héritées de leurs parents, et à moins de vous réveiller, vous transmettrez vous aussi vos peurs à vos enfants, sans doute au nom de « leur sécurité ».

Ces peurs transgénérationnelles peuvent surgir suite aux traumatismes d’un peuple, comme par exemple avec l’Holocauste. Beaucoup de gens qui ont survécu à des génocides transmettent leur peur d’être persécutés, qui reste vive bien après la fin de la menace réelle qui avait autrefois déclenché une vraie peur chez les ancêtres. Ainsi, ceux qui ont survécu à la Grande Dépression, qui ont eu une vraie peur de la famine et de la pauvreté, ont transmis leur peur du manque aux générations suivantes vivant pourtant dans l’opulence. Cette peur peut se manifester sous la forme d’un besoin insatiable d’avoir toujours plus d’argent, même lorsqu’il y a abondance sur la table et sur le compte en banque.

Une étude scientifique menée par Brian Dias et Kerry Ressler à l’université Emory et publiée dans *Nature Neuroscience* confirme cette idée de peur générationnelle. Pour cette étude, des souris étaient soumises à des chocs électriques chaque fois qu’elles sentaient l’odeur des fleurs de cerisier et d’amandier. Il s’avéra par la suite que les enfants et petits-enfants de ces souris apeurées sursautaient lorsqu’elles sentaient le parfum des fleurs de cerisier, quand bien même elles n’avaient jamais été exposées à cette odeur ni reçu de décharge électrique en la sentant. Les descendants des souris victimes d’électrochocs avaient aussi plus de neurones pour détecter le parfum de fleurs de cerisier que les souris dont les parents n’avaient pas

reçu de décharge. De telles peurs peuvent être transmises au niveau de l’ADN : les chercheurs ont trouvé dans l’ADN des cellules du sperme l’association entre la peur et le parfum des fleurs de cerisier. Un gène responsable de la détection de cette odeur portait un marqueur chimique qui, d’après les chercheurs, avait modifié le comportement du gène[1].

La capacité à hériter de la peur de nos parents pourrait s’être développée comme un instinct de survie, une manière d’apprendre ce qui peut menacer notre vie sans avoir à nous exposer à la menace ; mais dans cette société moderne, l’adaptation biologique a un côté obscur qui pourrait expliquer le développement de phobies, de troubles, de stress post-traumatiques et autres anxiétés apparemment irrationnelles – pour ne pas évoquer nos peurs quotidiennes, telles que la peur de ne pas avoir assez d’argent ou la peur d’être rejetés par ceux que nous aimons.

Toutefois, comme l’enseigne Bruce Lipton dans *Biologie des croyances*, vous n’êtes pas victime de vos gènes. Ce n’est pas parce que vos gènes ont été programmés par vos ancêtres que vous êtes condamné à vous conformer à leurs règles. Même si vos gènes reflètent l’influence de ces peurs, l’expression de ces gènes dépend de toute une palette de forces épigénétiques (« au-delà des gènes »), qui incluent vos pensées, vos croyances et vos sentiments, ainsi que votre environnement et les personnes dont vous vous entourez. Une fois que vous avez compris que ces peurs ne vous appartiennent même pas, vous pouvez commencer à lâcher prise du passé et à vous concentrer sur ce qui se passe dans le présent. En laissant la peur mettre en lumière ce qui a besoin d’être guéri, non seulement en vous, mais dans votre famille, vous pouvez vous guérir, mais aussi briser la chaîne des peurs transgénérationnelles et guérir toute votre lignée.

Prendre conscience des peurs héritées de vos ancêtres ne consiste pas à leur faire des reproches ni à jouer à la victime. Vos ancêtres ont besoin de votre compassion, pas de vos jugements, et vous pouvez avoir de la gratitude pour ces peurs qui vous aident à guérir. Comme vous, vos ancêtres en ont hérité de leurs prédécesseurs. Votre prise de conscience vous permet de pardonner à vos ancêtres tout en reprogrammant votre subconscient, afin que vous soyez libre d’agir à partir d’un nouveau mode d’emploi : celui de votre veilleuse intérieure.

Il est important d’être doux avec votre petit ego lorsqu’il essaie de vous imposer ses règles et ses fausses peurs dont il a hérité. Cette partie de votre

psyché a aussi besoin de votre compassion. La rejeter ne fera que la pousser à se manifester encore. Offrez-lui plutôt de l'amour. Vous pourrez alors prendre de sages décisions en écoutant les avertissements qui vous sont donnés sans laisser les fausses peurs mener la barque. La troisième partie de ce livre vous offrira des outils pour modifier le mode d'emploi inconscient qui guide votre vie, guérir les peurs transgénérationnelles et apprendre à faire confiance à votre veilleuse intérieure. Vous apprendrez d'autres exercices pratiques qui vous aideront à calmer votre petit ego pour que vous puissiez agir dans la confiance plutôt que dans la peur.

QUE POUVEZ-VOUS APPRENDRE DE VOTRE PEUR ?

Le jour où j'ai rencontré Dennis Couwenberg à la fête de fin d'année de l'Institut des sciences noétiques, plusieurs personnes avaient tenu à nous présenter l'un à l'autre. Comme j'étais médecin et auteure et qu'il était le propriétaire d'une maison d'édition scientifique, les gens se disaient que nous devions avoir beaucoup de choses en commun. Ils avaient raison. Nous nous sommes liés d'amitié grâce à notre intérêt commun pour les ponts entre science et spiritualité ainsi que notre curiosité pour différentes formes de thérapies non conventionnelles, telles que les thérapies énergétiques, le chamanisme et les guérisons par Jean de Dieu. Dennis sortait d'un divorce douloureux et sa quête d'un soulagement de sa souffrance le poussa sur le chemin spirituel par le biais du yoga et de la méditation. Pour ma part, j'avançais depuis quelques années déjà sur mon propre chemin spirituel, et j'étais également en train de divorcer. Nous devînmes des amis fidèles. Au début, chaque fois que nous nous voyions, nous soulevions des questions intellectuelles. Nous partagions ensemble les livres qui avaient dérouté notre esprit rationnel, scientifique et empreint de scepticisme, le poussant à la curiosité, et nous passions des heures à discuter de sujets que la plupart des scientifiques n'osent pas aborder, tels que les preuves scientifiques sur la télépathie, la réincarnation et les expériences de mort imminente.

Trois semaines après notre première rencontre, Dennis et moi, ainsi que mon amie April, eûmes notre première expérience mystique spontanée, dont nous sortîmes tous trois confus, désorientés, fous de joie et émerveillés. Tout dans notre vie était sens dessus dessous, et lorsque l'excitation fut redescendue, Dennis et moi nous trouvâmes dans une forme d'étrange

partenariat spirituel, où le but de notre amitié devint clair : nous étions ensemble pour jeter la lumière sur toutes les peurs, sur les schémas comportementaux issus de notre enfance et sur les croyances limitantes de notre petit ego qui régnaient inconsciemment sur notre vie et nous faisaient souffrir. J'étais en pleine écriture de ce livre, et Dennis accepta de devenir un de mes cas d'étude. Il me démontra dans son engagement courageux comment la peur peut nous éveiller si nous sommes prêts à aller dans nos zones d'ombre, à les éclairer et à utiliser ce que nous y découvrons.

Autrefois, Dennis aimait beaucoup son travail dans l'édition d'ouvrages scientifiques, mais en apprenant à mieux connaître l'essence de son âme, il se rendit compte que son entreprise n'était pas en accord avec sa vraie nature. Cette prise de conscience déclencha une peur en lui. Ce n'est pas facile de changer de cap en milieu de carrière. Il connaissait bien le monde de l'édition. Il avait beaucoup de relations dans ce milieu. Son travail lui apportait un sentiment de stabilité et de sécurité, lui assurant un revenu suffisant pour s'en sortir dans son domaine d'expertise. Il rêvait de recommencer à zéro, mais la peur ne cessait de se mettre sur son chemin. Que ferait-il s'il arrêtait de publier des livres scientifiques ? Comment allait-il payer ses factures ?

Dennis finit par partir en congé sabbatique pour prendre du recul et y voir plus clair. Il avait la chance de travailler à son compte et d'avoir assez d'argent, mais après six mois de congé, il regardait, impuissant, ses économies se réduire comme peau de chagrin. Il savait qu'il n'avait pas envie de reprendre son ancien travail, mais il n'avait aucune idée de la façon dont il pourrait payer ses factures quand l'argent viendrait à manquer. Quand Dennis me parla de ses peurs, je lui demandai de partager ce que lui racontait la petite voix dans sa tête par rapport à l'idée de changer de carrière. Voici ce que le petit ego de Dennis disait :

Pour qui te prends-tu ? Tu crois avoir les épaules pour faire de tes rêves une réalité ? Tu as déjà pris six mois de congé et cela n'a rien donné. Tu as assez déconné comme ça. Il est temps de redescendre sur terre, de sauver les meubles et d'agir de manière responsable. Continue ce que tu as su si bien faire jusqu'à présent et utilise-le pour gagner de l'argent, même si tu n'aimes pas trop ce travail. Il n'y a pas d'autre issue. C'est comme ça que le monde fonctionne. Mais quid des gens qui suivent leurs rêves, qui font ce qu'ils aiment et qui arrivent à gagner leur vie avec ? J'ai vu des gens y arriver. Cette fois-ci, je suis vraiment passionné par quelque chose d'autre. Je veux faire un travail que j'aime passionnément. Je suis vraiment motivé pour que ça marche, cette fois. Mais faire ce que j'aime ne peut pas me rapporter d'argent, ce n'est pas comme ça que la vie fonctionne. Ça marche peut-être pour d'autres, mais je ne suis pas comme ces gens-là. Je n'arriverai à rien si je passe mon temps à

m'amuser. Si j'essaie de poursuivre mon rêve, je finirai fauché et personne ne me respectera plus. J'arriverai tout juste à vivoter, même si je travaille très dur. Mais j'ai des diplômes. Regarde jusqu'où j'ai pu aller. J'ai eu une vie de couple où tout allait très bien, nous avions beaucoup d'argent. Mon ex a suivi sa passion dans l'art et a gagné plein d'argent. Je devrais y arriver moi aussi. Mais je ne suis pas comme elle. Mon ex a un état d'esprit différent, et un grand soutien familial. Je ne suis pas optimiste comme elle et je n'ai pas de famille qui puisse me soutenir. Je ne crois pas assez en moi pour ça. Mes possibilités sont très limitées. Un changement de carrière radical ne marchera jamais. Je finirai sans argent avant que mes rêves ne deviennent réalité. Mais je suis la première personne de ma famille à avoir fait des études. J'ai monté une maison d'édition qui a une réussite exceptionnelle. Mais il n'y a rien de spécial à cela. Tout le monde pourrait y arriver. Ça ne veut rien dire. Je ne m'en sortirai jamais si j'essaie de suivre mes rêves. Je n'ai pas assez d'ambition. Je me sens épuisé avant même d'avoir fait quoi que ce soit. Je ne sais pas par où commencer. Si je ne reprends pas mon travail, je vais finir endetté et à la rue. Alors, personne ne m'aimera plus, personne ne me respectera plus, et je ne m'en remettrai jamais. Si je continue mon travail d'éditeur, au moins, je serai en sécurité, même si je n'en suis pas très heureux pour l'instant.

Qu'est-ce que la peur essayait d'enseigner à Dennis ? Pour le découvrir, nous regardâmes d'abord si les peurs de son petit ego étaient valides ou non. Dennis n'était pas en danger imminent. Aucun tigre ne le poursuivait. Personne ne pointait de revolver contre sa tempe. Il avait de quoi manger, un endroit confortable où dormir et un bon paquet d'argent sur son compte. Néanmoins, bien qu'il fût en sécurité en cet instant, il n'avait jamais investi dans une maison, n'avait pas de compte épargne retraite, et à moins qu'il ne passe à l'action pour sauvegarder ses économies toujours en baisse, il était effectivement possible qu'il finisse à court d'argent.

Bien sûr, une opportunité de travail inattendue ou un héritage d'un parent dont il n'avait jamais entendu parler pouvait très bien se présenter à sa porte sans qu'il n'ait rien à faire. Quand mon amie SARK (Susan Ariel Rainbow Kennedy) se retrouva fauchée, elle alla dans la rue et dit : « Miracle, présente-toi à moi maintenant », et six billets de cent dollars lui tombèrent dans les mains. (Véridique.) Il se pouvait très bien que Dennis poursuive son congé sabbatique et que tout marche comme sur des roulettes. Mais il se pouvait aussi, s'il ne se concentrait pas à nouveau sur son entreprise, qu'il risquât de perdre son travail et par là, sa première source de revenus. S'il se retrouvait à court d'argent, sans nourriture, sans logement et sans personne pour lui offrir logement et nourriture (un scénario improbable, étant donné le nombre de personnes qui l'aimaient, et dont je faisais partie), alors sa sécurité serait menacée. Toutefois, dans le présent, il pouvait subvenir à ses besoins.

Après cela, je demandai à Dennis d'essayer d'être à l'écoute de ce que sa peur avait à lui dire. Avec l'aide de sa veilleuse intérieure, pouvait-il ressentir ce que la peur lui racontait concernant ses limites et les domaines où il avait besoin de grandir ? Il dit ceci :

> *Parfois, je sens que le meilleur de moi-même prend le dessus, mais quand je suis dans mes petits souliers, j'ai l'impression d'être à la merci de ce courant négatif qui est plus grand que moi, comme si je dépendais de cet animal, et je n'ai aucun moyen d'y échapper, aucun moyen d'affirmer mon autorité sur ma vie. Je me sens prisonnier, pris au piège, comme si je ne pouvais changer le cours de cette vie. J'ai l'impression que cela me tire vers le bas chaque fois que je commence à aller mieux, comme une rivière sombre dans laquelle je me noierais et dont je n'arriverais pas à sortir. Quand cette sensation s'installe en moi, je me sens vraiment limité, comme si je ne pouvais avoir aucune bonne idée ; tout me semble négatif. J'ai l'impression d'être une victime impuissante, même si je sais que ce genre de pensées ne sert à rien. Cela me paralyse complètement et rend mon monde extrêmement étroit. Même si je sais que je ne suis pas vraiment une victime, je n'arrive pas à m'en sortir. Au niveau du corps, ma respiration devient superficielle, comme si quelqu'un était assis sur mon torse. J'ai l'estomac noué. J'ai quelque chose en travers de la gorge et tout autour de mon cou, comme si je portais mes valises sur ma nuque sans pouvoir m'en débarrasser. Comme je ne supporte pas cette sensation, je ferais n'importe quoi pour aller mieux, sans réfléchir à ce qui me pousse : j'ai des rapports sexuels sans lendemain, je bois ou mange des chips. J'appelle mes amis, ceux dont je sais qu'ils me diront que je suis génial. Je suis toujours en train de chercher la confirmation que je suis digne d'être aimé. Quand j'ai cette sensation d'être indigne, même lorsque je ne fais que sortir dans la rue, je me rends compte que je souris aux étrangers, dans l'attente d'un sourire en retour qui me donnerait l'impression d'être quelqu'un de bien. Si on me sourit, je me sens mieux pendant un moment. Mais si on ne me sourit pas ou si on ignore mon geste, alors je peux me mettre en colère et devenir agressif. Cela appuie sur tous mes points sensibles et je me sens tellement petit. Il y a toute une partie de moi qui sait que ce n'est qu'un mensonge. J'essaie de comprendre comment l'écouter et lui faire confiance. Mais c'est tellement difficile, quand l'autre voix est si méchante et parle si fort.*

Quand Dennis concentra toute son attention sur la voix de son petit ego, la laissant lui montrer ce qui avait besoin d'être guéri en lui, il fut enfin capable de prendre de la distance et de la voir telle qu'elle était : un tyran critique et autodestructeur avec une once d'optimisme, qui ne lui laissait aucun espace possible pour son imagination. Quand la fausse peur menait la barque, l'esprit créatif en était paralysé. Les pensées obsessionnelles fondées sur la peur réduisent la créativité ainsi que notre perception du possible. Mais une fois que le petit ego est calmé, il est plus facile de se relier à la partie de l'imagination qui, au lieu de se concentrer sur des désastres imaginaires, peut élaborer des solutions créatives.

En comprenant qu'il n'était pas cette voix malveillante, mais plutôt la conscience qui l'observait, Dennis put commencer à regarder la situation avec plus d'objectivité. Il se rendit compte qu'il n'était pas déraisonnable

de se mettre à imaginer de nouvelles sources de revenus pour l’avenir. Comme il a de l’expérience dans le monde de l’édition, il réfléchit aux moyens d’utiliser ce qu’il aime et ce en quoi il excelle pour gagner de l’argent. Il rêvait d’utiliser ses dons de scientifique et d’éditeur pour explorer les liens entre la science et la spiritualité. Il s’imaginait aussi écrire un livre, animer des stages et s’engager dans une forme de travail thérapeutique spirituel. Il avait aussi la sensation qu’en apprenant la médecine traditionnelle péruvienne, il en saurait plus sur la nouvelle carrière envisagée par sa veilleuse intérieure. De nouvelles possibilités commençaient à s’ouvrir là où elles avaient jusqu’alors été brimées.

Exercice de Courage n° 2

Que peut vous enseigner la peur ?

1. **Faites la liste des fausses peurs que vous ruminez en ce moment.**

2. **Choisissez la première peur de cette liste, fermez les yeux et prenez un instant pour vous relier à votre veilleuse intérieure.** Respirez profondément et soyez à l’écoute de toutes les zones de votre corps qui sont nouées, notamment des contractions au niveau du ventre ou du torse. Utilisez la respiration pour inspirer l’espace dans ces zones et observez si elles se détendent. Dilatez votre ventre. Ouvrez votre cœur. Faites appel à tout ce qui vous porte, que ce soit Dieu, les anges, l’Univers ou une déité à laquelle vous vous identifiez, ou faites directement appel à votre veilleuse intérieure.

3. **Demandez quels messages de guérison votre peur essaie de vous communiquer.** Qu’est-ce que la peur aurait à vous enseigner pour votre croissance personnelle et spirituelle ? Quels angles morts auraient besoin d’être éclairés ? Dans quel domaine n’arrivez-vous pas à avancer ? En quoi cette peur peut-elle être un cadeau ?

4. **Écrivez tous les messages que vous recevez, car vous les utiliserez dans la troisième partie de ce livre.**

VOUS POUVEZ VOUS LIBÉRER

Autoriser votre peur à vous aider à guérir doit vous sembler terriblement difficile quand vous voyez vos dettes s’accumuler, quand vous avez des enfants à charge, quand votre vie est menacée par un grave problème de santé ou quand vous venez de perdre l’amour de votre vie. Vous avez peut-

être l’impression que seuls les riches peuvent se permettre ce luxe de suivre leurs rêves et de faire des choix courageux. Vous croyez peut-être que vous n’êtes pas assez intelligent / jeune / beau / riche / motivé / etc., pour suivre l’appel de votre cœur. Mais ce serait une erreur de croire les mensonges de votre petit ego. Pour cultiver le courage, nous n’avons aucunement besoin d’un gros compte en banque, d’une santé parfaite, du QI d’un génie ou d’être sans attache, sans époux ni enfant. Même les personnes qui se sentent complètement prisonnières peuvent se relier au courage qui leur donnera la force de suivre leur vérité plutôt que leur peur. Dans le cadre de mes recherches pour l’écriture de ce livre, j’ai eu l’occasion de m’entretenir avec des centaines de personnes « exactement comme vous » qui avaient décidé de faire des choix courageux.

Pearl était une mère au foyer sans un sou, qui n’avait ni diplôme ni savoir-faire ni travail mais qui trouva le courage de mettre un terme à un mariage qui ne la rendait pas heureuse, alors même qu’elle n’avait aucune idée de la façon dont elle survivrait en tant que mère célibataire sans argent. April, que vous avez déjà rencontrée, fut victime d’abus sexuels dans son enfance, ce qui la poussa à devenir un garde du corps acharné, jusqu’au jour où elle décida d’abandonner sa carrière, qui lui offrait pourtant une sécurité financière, parce qu’elle savait que son métier ne faisait que renforcer sa peur. Kevin était sous la coupe d’une secte aux règles religieuses strictes, et était toujours anxieux de ce qui lui arriverait s’il enfreignait les règles et s’échappait, mais il trouva en lui une force d’âme jusqu’alors ignorée et parvint à partir. Martha écrivit et publia ses révélations, dévoilant la vérité sur son expérience au sein de l’église mormone, alors même qu’elle recevait des menaces de mort de la part de sa paroisse.

Kathleen était atteinte d’un cancer de l’utérus et son médecin insistait pour qu’elle subisse une hystérectomie, mais son intuition lui disait qu’elle mourrait si elle se faisait opérer, alors elle surmonta sa peur immense et décida de refuser. Martin, qui travaillait en tant que pasteur dans une église chrétienne fondamentaliste, révéla son homosexualité parce qu’il ne pouvait tout simplement plus trahir sa vérité intérieure. Brian avait été victime d’abus sexuels dans son enfance, et son passé ne faisait que dévaster sa vie amoureuse, sa vie sexuelle, sa vie professionnelle et son estime de soi, mais il choisit de surmonter ses peurs de se confronter à son passé en entreprenant une thérapie pour regarder en face les horreurs qui ruinaient sa vie et être enfin heureux. Au travail, Sally avait peur de se battre pour ce

qu'elle pensait être juste, craignant d'être licenciée si elle disait la vérité, mais après avoir eu l'impression de vendre son âme au diable pendant des années, elle finit par tenir tête à son patron.

Ces gens-là n'ont rien que vous n'ayez pas vous non plus. Ils n'ont pas moins de peurs que vous, et ils n'ont rien de spécial qui les ait poussés à des actes de courage. Les voix de leurs fausses peurs étaient tout aussi malveillantes que celles qui vous disent que vous n'avez pas ce qu'il faut pour être courageux. Ce que vous devez comprendre, c'est que si cette voix peut vous ouvrir les yeux sur ce qui a besoin d'être guéri dans votre vie, vous n'êtes plus forcé de la laisser mener votre vie. Ne faites pas partie de ceux qui gâchent cette vie extraordinaire et précieuse parce qu'ils obéissent aux ordres de leurs fausses peurs au lieu de les utiliser pour guérir. Prenez ceci comme une invitation officielle à faire confiance à votre veilleuse intérieure à partir de maintenant.

TROUVEZ VOTRE QUIÉTUDE

Si vous êtes capable de prendre de la distance par rapport à la voix de votre petit ego, vous découvrirez un espace très calme et paisible au-delà de cette voix. Cet espace de calme intérieur vous permet de trouver votre quiétude, même au milieu des circonstances les plus chaotiques. Dans les téléconférences « Découvrez votre appel », que je donne avec Martha Beck et Amy Ahlers, Martha Beck guide une méditation dans laquelle vous imaginez que vous êtes au beau milieu d'un ouragan, sur un océan déchaîné. Le vent vous fouette le visage, la foudre tombe encore et encore, les vagues se déchaînent, et vous vous débattez contre ces turbulences. Puis, vous vous laissez glisser juste en dessous de la surface de l'océan. De là, vous continuez d'être ballotté en tous sens par les vagues et en regardant à travers la surface de l'océan, vous pouvez encore voir les éclairs, mais vous êtes sous l'eau, protégé du vent et du bruit. Si vous plongez plus en profondeur, vous pouvez transcender le mouvement des vagues et vous ne voyez plus les éclairs ; tout commence à devenir plus calme. Continuez de descendre et l'océan devient sombre et silencieux. Descendez encore, toujours plus en profondeur, jusqu'à ce que vous atteigniez le fond, où vous pouvez vous poser sur le lit de l'océan, tel une ancre. En cet endroit sur le lit de l'océan, vous pouvez être complètement immobile. Sentez votre immobilité. Sentez la quiétude intérieure. Rien n'a changé en surface.

L’ouragan est toujours là, avec les vagues qui se déchaînent, le vent, les éclairs et le bruit. Mais au fond de l’océan, cela ne peut plus vous atteindre.

Il y a un espace en vous qui est comme ce fond de l’océan. Votre monde extérieur est peut-être un véritable chaos : quelqu’un que vous aimez vient de mourir, vous avez perdu votre emploi ou divorcé, vous venez de faire faillite ou d’apprendre que vous avez un cancer. Votre monde est peut-être en train de s’écrouler extérieurement, ravivant toutes vos fausses peurs. Mais quelque part en vous, il y a un lieu de quiétude auquel vous avez toujours accès, même si vous avez littéralement un revolver sur la tempe.

Atteindre cet espace de calme absolu implique que vous soyez dans l’instant présent. Et dans cet espace de quiétude, la peur n’existe pas, pas même la vraie peur. Lorsque vous êtes dans cet état de conscience, même la mort d’un être aimé – même votre propre mort – ne vous effraie pas. Vous êtes si calme et si présent que vous avez confiance : même si vous mourez, tout ira bien.

Si vous pouviez vous reposer dans cet espace de quiétude, focalisant toute votre attention uniquement sur l’instant présent, ainsi que l’a fait Eckhart Tolle, l’auteur du *Pouvoir du moment présent*, après son éveil spirituel, vous auriez entre vos mains un moyen d’affronter la peur. Vous concentrer sur ce qui se passe en ce moment même et vous déconnecter de votre petit ego, au lieu de vous projeter dans l’avenir ou de vous souvenir du passé, peut être une stratégie puissante pour cultiver le courage. Si votre esprit est libre de toute pensée, il n’y a plus de fausse peur. Point final.

Imaginez que votre esprit soit toujours dans la quiétude. Cela ne veut pas dire que vous perdez votre capacité à raisonner. Si vous avez besoin de faire appel à la pensée créative pour résoudre un problème, toutes vos facultés fonctionnent correctement. Mais entre les tâches cognitives, votre esprit s’apaise, vous permettant de vous reposer dans la quiétude de l’instant présent, où demeure la paix, même dans les périodes tumultueuses. La majorité de nos pensées n’ont d’autre but que de fantasmer sur ce que nous voulons, d’élaborer des plans pour acquérir ce que nous voulons, de craindre ce que nous ne voulons pas et de mettre en place des stratégies pour éviter ce que nous ne voulons pas. Il n’est pas étonnant que nous ne soyons pas en paix ! Mais si vous êtes prêt à lâcher prise de ce que vous voulez et à prendre des distances avec vos peurs, vous verrez qu’il existe une façon de vivre complètement différente. Quand vous serez capable de

rester dans l'instant présent, vous concentrant uniquement sur les objets sensoriels que vous voyez, entendez, sentez, goûtez ou ressentez dans l'instant, vous constaterez une distance entre vous et vos pensées, et il y a de fortes chances que vous vous sentiez en paix.

S'il est possible de ressentir cette paix à la suite d'un rapide éveil qui vous ramène instantanément dans le moment présent, la plupart d'entre nous ne sont pas Eckhart Tolle, ou en tout cas, pas encore. Pour nous, rendre l'esprit silencieux et devenir pleinement présent est un processus qui demande une certaine conscience de la façon dont opère notre petit ego. Une fois que vous aurez pris assez de distances pour constater que votre petit ego risque de gâcher votre « maintenant », vous pourrez focaliser à nouveau votre attention sur ce qui se passe dans l'instant et reposer dans la paix du moment présent.

Exercice de Courage n° 3

Une méditation pour la présence

1. Trouvez un endroit agréable où vous pouvez vous asseoir confortablement, fermez les yeux, et commencez par vous concentrer sur votre souffle.

2. Quand les pensées apparaissent – ce qui est inévitable – observez-les, sans jugement, et laissez-les partir, tels des nuages dans le ciel, sans vous y attacher. Quand vous remarquez que vous êtes en train de penser au passé, nommez cette pensée : « Coucou, le souvenir ! » Quand vous remarquez que vous êtes en train d'imaginer l'avenir, constatez-le également : « Coucou, les projets ! » Puis revenez au souffle.

3. Cherchez le moment de quiétude entre les pensées. Observez combien de temps votre esprit peut rester silencieux entre les pensées. Quand vous remarquez que votre esprit s'assoupit, ramenez-le au souffle, comme si vous étiez en train d'élever un adorable petit chien.

4. Essayez de faire durer les intervalles entre vos pensées. Commencez à vous reposer dans la quiétude de cet espace entre les pensées. Avec de la pratique, vous constaterez que vous pourrez vous reposer de plus en plus longtemps entre les pensées.

Cette pratique de méditation vous aide à voir à quel point l'esprit peut être actif, et ainsi à revenir à l'instant présent et à vous dissocier des pensées qui créent des souffrances inutiles. Avec la pratique, l'espace entre vos pensées s'élargit, et vous êtes équipé pour observer votre petit ego au lieu d'être à sa merci. En apprenant à endosser le rôle du témoin face à vos pensées, vous découvrez que vos pensées ne sont pas vous. Vous êtes la conscience qui observe vos pensées, mais elles ne définissent pas qui vous êtes. Elles sont seulement la voix

de votre petit ego. Si vous vous identifiez à elles et les laissez prendre des décisions pour vous, vous ne ferez que créer votre propre souffrance. Mais si vous pouvez regarder cette rivière de pensées comme témoin, vous pourrez filtrer les messages qui vous seront utiles et jeter le reste, ce qui vous permettra de vous détendre dans la paisible quiétude qui prend place lorsque le bavardage du petit ego passe à l'arrière-plan.

Quand vous cessez de vous focaliser sur vos pensées concernant le passé ou l'avenir et que vous vous concentrez sur ce qui se passe dans le présent, vous comprenez que la douleur est inévitable, mais que la plupart de vos souffrances inutiles naissent de votre résistance à ce qui est. Si vous pouvez simplement accepter tout ce qui se passe dans l'instant présent, sans y porter de jugement ni essayer de rien changer, vous pouvez être avec la douleur sans monter en flèche dans la souffrance. Une fois que vous abandonnez toute résistance et cessez de vous identifier aux histoires que vous inventez autour des événements négatifs de votre vie, quelque chose se détend en vous, et il devient plus facile de trouver la paix, même au milieu d'événements douloureux.

Vous retrouverez cette approche, qui consiste à « trouver votre quiétude » pour faire face à la peur, dans de nombreuses pratiques spirituelles orientales. La méditation quotidienne peut vous faire savourer plus pleinement l'immensité de votre quiétude intérieure, qui est une condition préalable à l'écoute et à l'interprétation des conseils de votre veilleuse intérieure, une étape essentielle des six étapes du courage que vous apprendrez dans la troisième partie de ce livre. Trouver votre quiétude vous aidera aussi pour tout ce que vous apprendrez et pratiquerez dans la deuxième partie de ce livre, qui a pour but de vous aider à identifier et à guérir les croyances vous poussant à laisser les fausses peurs mener la barque. En apprenant à vous concentrer sur la conscience du souffle et du corps, vous vous immergez dans le présent, ce qui vous aide à sortir de votre esprit pour entrer dans le maintenant. Peut-être cette méthode orientale vous est-elle offerte juste au coin de la rue, avec des pratiques de méditation quotidienne, de yoga ou de présence à soi-même, que vous aurez envie d'inclure dans votre ordonnance du courage. À partir de ce lieu de quiétude, vous aurez la possibilité de transformer votre point de vue, jusqu'alors fondé sur la peur, en une vision du monde fondée sur la confiance, qui vous guidera vers un état de paix intérieure, plutôt que vers la réactivité et le besoin de contrôler la vie. Quand vous pourrez être dans

cette quiétude, vous serez capable d'accepter, simplement, au lieu de résister à ce qui est. Dans cet espace qui vous permet d'accepter la réalité même quand elle n'est pas conforme à vos envies, vous trouverez aussi la porte du courage. Pour pouvoir activer pleinement ce courage, vous aurez besoin non seulement de quiétude intérieure, mais aussi de nouvelles croyances porteuses de courage qui aideront votre petit ego à se sentir calme et en sécurité, ce qui vous permettra de prendre des risques sans qu'il panique. En déterrant et en guérissant les causes profondes de la fausse peur, vous découvrirez votre courage.

LES RACINES PROFONDES DE LA FAUSSE PEUR

J'ai étudié la peur sous un large éventail de perspectives, qui ont toutes façonné le travail que nous faisons dans ce livre, que ce soit à travers les traditions mystico-religieuses, la psychologie occidentale ou encore les leçons d'*Un cours en miracles*. Et en examinant la peur sous l'angle de toutes ces traditions, je vois que la plupart de nos fausses peurs proviennent de croyances limitantes qui fondent notre vision du monde. Quand vous êtes conscient des pensées à l'origine de vos décisions, vous pouvez faire le choix de remplacer les croyances porteuses de peur, qui déclenchent des fausses peurs, par des croyances porteuses de courage, qui vous donnent des forces. Une partie essentielle du travail de guérison par la peur consiste donc à examiner les pensées qui vous rendent craintif afin de les remplacer par des pensées qui apportent la paix et engendrent le courage.

Toutes les fausses peurs viennent de la pensée, et d'après mon expérience avec mes clients et les personnes que j'ai interrogées, ainsi que ma propre expérience, presque toutes les pensées de fausse peur proviennent de quatre mythes que beaucoup d'entre nous prenons par erreur pour des vérités. Ces croyances limitantes porteuses de peur, que j'appelle « les quatre hypothèses de la peur », représentent la vision du monde dominante dans notre société occidentale moderne, et nous poussent à vivre de nombreuses souffrances inutiles. Lisez-les et observez si l'une ou l'autre de ces croyances vous semble familière.

QUATRE HYPOTHÈSES DE LA PEUR

L’incertitude est synonyme d’insécurité.
Je ne peux pas supporter de perdre ce que j’aime.
Nous vivons dans un monde dangereux.
Je suis seul au monde.

Les quatre hypothèses de la peur sont de simples pensées, mais il se peut tout à fait que votre petit ego ait pris ces croyances culturelles pour des paroles d’Évangile – comme tant de personnes parmi nous. Parce que nous croyons que nous ne pouvons nous sentir en sécurité face à l’incertitude, nous en concluons que nous devons rechercher la sécurité et la certitude à tout prix, même si le prix à payer est notre santé et notre bonheur. Parce que nous croyons que nous ne pourrons pas supporter de perdre ce que nous aimons, nous restons sur nos gardes pour ne laisser partir rien ni personne, même si cela nous pousse à nous accrocher à ce que nous ne pouvons tout simplement pas garder. Parce que nous grandissons en croyant vivre dans un monde dangereux, souvent à la suite de ce que nous avons appris dans notre enfance, nous en concluons que c’est à nous de repousser la pauvreté, la violence, la maladie, la douleur, le rejet et l’abandon. Et parce que nous supposons que nous sommes des individus séparés et distincts qui naviguent seuls dans ce monde dangereux, les instincts de survie primitifs de notre espèce s’en trouvent ravivés, jusqu’à nous convaincre que nous risquons d’être blessés ou tués. Si telle est notre vision du monde, il n’est pas étonnant que nous finissions par être vraiment craintifs. Nous avons tout simplement trop à perdre, *et nous ne l’acceptons pas*. Tout au fond de nous, nous sommes terrifiés à l’idée de ne pas pouvoir supporter que nos plus grandes peurs deviennent réalité.

Pourtant, ces quatre hypothèses de la peur sont des phénomènes relativement récents dans l’histoire de notre espèce. Les hommes primitifs vivaient dans un monde beaucoup plus dangereux et incertain que le nôtre, à tout point de vue. Mères et enfants mouraient souvent à l’accouchement. Tout et tout le monde était vulnérable face aux éléments. Les lieux de vie pouvaient être facilement dévastés par des désastres naturels. Les maladies infectieuses pouvaient ravager une tribu tout entière. La mort et la perte faisaient partie du quotidien. Les gens avaient aussi du chagrin lorsqu’ils perdaient ce qu’ils aimaient, mais ils survivaient et grandissaient grâce à ces pertes, obtenant du réconfort par le biais de la mythologie et des rituels

tribaux ainsi que de la communion avec le royaume des esprits, ce qui imprégnait ces événements de sens et de raison d'être. Leur vision du monde les aidait à faire face à des épreuves que nous n'imaginerions même pas.

Ce n'est qu'à l'époque de la révolution scientifique que le désir de connaissance et de certitude prit le dessus sur notre volonté de vivre dans un royaume de mythologies, de métaphores et de mystères. La quête de la certitude nous aida d'abord à nous sentir en sécurité, parce que nous avons commencé à mieux comprendre comment fonctionne le monde. Cette connaissance nous a permis une certaine compréhension de la science, au point de ne plus croire que nous étions sujets aux caprices de certaines forces instables, inexplicables et imprédictibles, comme le croyaient souvent les cultures indigènes. Mais ce désir de certitude à tout prix a son côté obscur. Nous avons perdu notre tolérance pour l'incertitude et la perte, et cela nous a poussés à conclure que nous vivions seuls dans un monde dangereux.

Avec l'évolution de la vie moderne, nous sommes passés d'une société qui considérait les hommes comme étant inextricablement liés et en constante communion avec la nature à une société où la conception dominante consiste à voir les hommes comme des formes de vie séparées, distinctes, organiques, n'ayant une conscience que dans le cerveau. Les cultures indigènes croyaient que tout était relié – non seulement les humains entre eux, ou avec tous les animaux, mais aussi avec l'eau, l'océan, les montagnes et même le temps qu'il fait. Aujourd'hui, nous en sommes venus à croire que nous ne sommes reliés à rien, ce qui est une des raisons pour lesquelles notre planète est actuellement en danger. Heureusement, comme nos croyances culturelles conduisant à la peur ne sont rien d'autre que cela – des croyances – nous pouvons saisir cette occasion pour remettre en question nos peurs et guérir nos pensées.

LES QUATRE VÉRITÉS DU COURAGE

Que pouvons-nous donc faire pour transformer notre relation à la fausse peur ? Nous pouvons faire le choix conscient de remplacer les pensées de peur par des pensées qui réconfortent, qui guérissent et qui nous aident à nous sentir en sécurité. Pour utiliser un exemple simple, si votre pensée est : « Je ne suis pas assez bien », vous pouvez reconnaître qu'il ne s'agit que

d’une pensée – une de celles qui vous limitent – et chercher une alternative à cette pensée qui puisse plutôt vous valoriser et vous libérer.

Dans *Aimer ce qui est*, Byron Katie enseigne « le Travail », qui est fondé sur quatre questions ayant pour but de nous aider à transformer une croyance limitante en une vérité plus authentique. Parfois, le revirement consiste en une affirmation directement contraire à la croyance limitante. Par exemple, le contraire de : « Je ne suis pas assez doué » pourrait être : « Je suis assez doué. » Mais souvent, ce changement de perspective est plus profond et plus complexe que le simple contraire de la croyance limitante. Quand nous appliquons de façon similaire un « revirement » des quatre hypothèses de la peur, nous pouvons remplacer ces croyances limitantes par des croyances qui nous aident à nous prendre en main, que j’appellerai les quatre vérités du courage.

Quatre Vérités du Courage

Vérité n° 1 : L’incertitude est la porte vers le Possible.
Vérité n° 2 : La perte est un processus naturel et peut nous faire grandir.
Vérité n° 3 : L’univers a un sens.
Vérité n° 4 : Nous ne sommes qu’Un.

Remplacer les quatre hypothèses de la peur par les quatre vérités du courage est moins un processus cognitif qu’un processus intuitif. J’offrirai à votre esprit rationnel les preuves que vous pouvez faire confiance aux quatre vérités du courage, mais votre esprit rationnel essaiera toujours de vous convaincre de ne pas y croire. Votre esprit rationnel ne vous aidera pas quand il s’agira d’autoriser la peur à vous guérir. Bien qu’il essaie de se montrer utile, quand la fausse peur est en jeu, il peut vous blesser plus que vous aider, parce qu’il a tendance à être influencé par votre petit ego plutôt que par votre veilleuse intérieure. C’est là que le raisonnement intuitif entre en jeu. Votre veilleuse intérieure contrôle votre intuition, et elle sait déjà que vous pouvez avoir foi en ces quatre vérités du courage. Par conséquent, le véritable changement a lieu quand vous apprenez à faire confiance à cette partie de vous.

La vision du monde que je vais vous présenter dans les quatre prochains chapitres n’est pas quelque chose que j’ai sorti au hasard de ma sacoche de médecin. Je fournirai à votre esprit rationnel toutes les preuves que j’ai pu trouver qui confirment cette vision du monde fondée sur les quatre vérités du courage. Certaines de ces données viennent d’expériences cliniques très pointues publiées par des pairs dans des revues scientifiques. Certaines viennent d’histoires vraies publiées dans d’autres livres réputés. Certaines preuves viennent aussi d’histoires de personnes que j’ai rencontrées, et d’autres encore proviennent de mon expérience personnelle. Dans les quatre prochains chapitres, j’inviterai à la fois votre esprit rationnel et votre intuition à embrasser ces vérités, afin que vous puissiez consolider vos nouvelles croyances pour en faire une vision du monde porteuse de courage grâce à laquelle vous vous sentirez plus en sécurité et plus fort.

Quand vous croyez en ces quatre vérités du courage, vous êtes en bonne voie pour vivre dans le courage. Une fois que votre relation à l’incertitude est juste, vous pouvez faire face à elle avec excitation et curiosité plutôt que dans la peur. Quand vous acceptez la fatalité de la perte, celle-ci peut vous aider à grandir. Une fois que vous acceptez que vous êtes toujours guidé par une intelligence universelle qui a un sens, mais qui n’est pas dangereuse, vous commencez à comprendre que rien n’arrive par hasard, même si vous n’en comprenez pas toujours la raison. Quand vous ressentez vraiment que nous faisons tous partie d’une conscience collective, vous cessez de vous croire si seul au monde et commencez à comprendre que nous sommes tous reliés, et cela vous aide à avoir assez de courage pour vivre en accord avec le but de votre vie. Quand vous cessez de vous réfugier dans les quatre hypothèses de la peur pour commencer à laisser les quatre vérités de courage guider vos actes, vous vous guérissez et vous bénissez le monde.

CHAPITRE 4

L'INCERTITUDE EST *la* PORTE *vers le* POSSIBLE

« Les gens ont beaucoup de mal à lâcher prise de leur souffrance. Par peur de l'inconnu, ils préfèrent souffrir, car leur souffrance leur est familière. »

THICH NHAT HANH

Chaque jour, Kris Carr se réveille sans savoir si ce jour-ci sera ou non le dernier. Techniquement, il en est de même pour chacun de nous. N'importe qui d'entre nous pourrait mourir aujourd'hui. Mais pour Kris, la mort est vraiment sous son nez. Kris avait une trentaine d'années lorsqu'elle apprit qu'elle était atteinte d'un cancer très rare au stade 4, contre lequel il n'existait aucun remède. La radiothérapie et la chimiothérapie ne furent pas efficaces, et les seules options chirurgicales possibles étaient la greffe d'organes pour remplacer ceux qui étaient criblés de tumeurs, ce qui ne résolvait pas le problème des cellules cancéreuses microscopiques qui avaient envahi ses vaisseaux sanguins.

Quand Kris apprit qu'elle était malade, on lui avait dit de faire tout ce qu'elle pouvait pour renforcer son système immunitaire. Elle s'embarqua donc sur un chemin radical d'autoguérison, qui la poussa à adopter un régime principalement cru et végétalien, mais également à s'adonner à des pratiques spirituelles et à changer d'autres aspects de sa vie. Quoi qu'il en fût, on lui expliqua qu'elle n'avait sans doute plus qu'une dizaine d'années à vivre. Kris se mit en tête de prouver que l'on pouvait être « extravagante »

et « sexy » tout en ayant un cancer. Elle fit un documentaire de son épopée avec le cancer, intitulé *Crazy Sexy Cancer*, et a depuis inspiré des millions de personnes grâce à ses conseils pour être « une battante face au cancer ».

Sur sa route, Kris a dû faire face à de nombreuses peurs tout à fait compréhensibles. Elle apprit qu'elle avait un cancer le jour de la Saint-Valentin, alors chaque année, le 14 février, elle devait subir une scanographie pour connaître la taille de ses tumeurs, un événement annuel qu'elle craignait bien sûr. Elle ne savait jamais ce que dirait la scanographie. Il se trouvait que, chaque année, les tumeurs demeuraient inchangées. Elles n'avaient pas grossi, mais elles n'avaient pas rétréci non plus.

Après avoir craint pendant une dizaine d'années quelque chose sur quoi elle n'avait aucun contrôle, Kris changea de perspective et autorisa sa peur à lui montrer ce qu'elle avait besoin de guérir dans sa relation au cancer : sa tendance à y résister. Après dix ans passés à espérer que son cancer disparaîtrait un jour, elle décida de lâcher prise de son attachement à une guérison. Elle choisit plutôt d'accepter son cancer et de vivre pleinement malgré cette ultime incertitude. Au bout de la onzième Saint-Valentin, Kris apprit une bonne nouvelle : pour la première fois, ses tumeurs avaient rétréci.

Bien que nous soyons tous face à l'inconnu, rares sont les gens qui, comme Kris Carr, ont l'occasion de s'exercer consciemment à être en paix avec l'incertitude au quotidien. La plupart d'entre nous font tout ce qui est en leur pouvoir pour éviter l'incertitude, et quand nous devons nous y confronter, nous faisons tout notre possible pour tenter de revenir à la certitude. Mais se réconcilier avec l'incertitude est peut-être une des pratiques spirituelles les plus puissantes.

Immaculée Ilibagiza dut aussi faire face à la peur au quotidien et à une menace de mort constante. Au cours du génocide du Rwanda en 1994, Immaculée, une Tutsi, a passé 91 jours tapie dans le silence avec sept autres femmes, dans la salle de bains exiguë d'un pasteur hutu, dans la crainte d'être découverte à chaque instant et sans aucune idée de ce qui l'attendait dehors. Si elle avait été une étudiante en bonne santé pesant 58 kilos lorsqu'elle entra chez ce pasteur, elle n'en pesait plus que 32 lorsqu'elle sortit – et découvrit le pire : la plupart des Tutsis de son village, y compris

la majorité des membres de sa famille, avaient été violemment massacrés pendant qu'elle était cachée.

Immaculée raconte qu'elle aurait été rongée par la peur, la colère et le ressentiment si elle n'avait pas été constamment dans la prière, tenant à la main un rosaire offert par son père, un fervent catholique, avant qu'elle parte se cacher. Même face aux preuves les plus accablantes que nous vivons dans un monde dangereux, vivre en communion constante avec une force divine l'aida à trouver la paix et le réconfort dans sa cachette. Plus tard, après être sortie de la salle de bains, elle se trouva face à un Hutu armé d'une machette qui menaçait de la tuer. Au lieu de succomber à la peur, elle le défia du regard et il la laissa s'échapper avec les autres réfugiées qui l'accompagnaient. Des années plus tard, tandis qu'elle travaillait pour les Nations unies, on lui donna l'occasion de rencontrer l'homme qui avait assassiné sa mère et son frère. Certains s'attendaient à ce qu'elle lui crache dessus, mais au lieu de cela, Immaculée lui dit : « Je te pardonne. »

Kris Carr et Immaculée Ilibagiza sont des exemples extrêmes d'individus qui ont su trouver la paix dans des circonstances anormalement incertaines et terrifiantes. Mais vous aussi, vous en êtes capable.

Si je vous raconte ces deux histoires, c'est pour vous aider à remettre en question l'hypothèse de la peur numéro 1 : « L'incertitude est synonyme d'insécurité. » Vous pouvez bien sûr rétorquer que Kris et Immaculée étaient toutes deux dans l'insécurité face à l'incertitude. Après tout, Kris était toujours atteinte d'un cancer en stade 4 et Immaculée a failli perdre la vie dans le génocide du Rwanda. Mais toutes deux vivent pleinement leur vie aujourd'hui. Kris inspire des millions de personnes à comprendre qu'elles peuvent s'épanouir face à l'incertitude du lendemain au lieu de laisser la peur de l'inconnu freiner leur croissance personnelle. Immaculée encourage les orphelins du génocide à pardonner à ceux qui ont tué leur famille afin de mettre fin au cycle des vengeances et de la violence qui gangrène notre monde. J'imagine que toutes deux seraient d'accord avec la vérité du courage numéro 1 : « L'incertitude est la porte vers le possible. » Je parie que vous avez dans votre vie des exemples de moments où votre volonté de vous abandonner sans résistance à l'incertitude a ouvert la porte à quelque chose de plus grand. Mais la plupart des gens ne se permettent pas de penser ainsi…

ACCROS À LA CERTITUDE

Nous sommes dans une société d'accros à la certitude, alors que la réalité est telle que nous ne pouvons même pas savoir ce qui se passera dans une minute. Si ça se trouve, la Terre pourrait se faire percuter d'un instant à l'autre par un astre qui la détruirait complètement. *Et nous ne pouvons tout simplement pas l'accepter*. Nous étouffons notre profonde peur de l'incertitude avec la nourriture, l'alcool, la cigarette, le sport intense, l'affairement, la télévision et d'autres comportements qui ont pour but de nous engourdir l'esprit et de nous distraire du malaise que nous ressentons face à notre incapacité à contrôler la vie comme nous l'aimerions. Nous accumulons toujours plus de biens matériels pour nous sentir en sécurité, mais nous avons ensuite plus peur encore de perdre ce que nous avons acquis. Notre but premier est alors de garder nos possessions en sécurité, même si cela implique de sacrifier une vie riche, pleine de sens et remplie d'occasions de faire grandir notre âme et de nous sentir vraiment reliés aux autres.

Puisque nous sommes tellement mal à l'aise avec l'incertitude, nous nous racontons des histoires pour nous réconforter, des histoires qui gonflent notre sentiment de sécurité, telles que : « Mon enfant n'aura jamais de cancer », « Je garderai ce poste toute ma vie », « Ma vie ne sera jamais menacée par une catastrophe naturelle », « J'aurai toujours plein d'argent », « Je ne mourrai pas avant d'être centenaire », ou « Celui que j'aime m'aimera toujours ». À un certain niveau, nous savons que notre certitude n'est qu'une illusion. Ces histoires que nous nous racontons ne sont que des pensées, mais nous nous accrochons à ces pensées, qui sont alimentées par des peurs sous-jacentes, et nous sommes à cran quand la certitude de nos histoires est mise à mal. Beaucoup de gens restent endormis toute leur vie, jusqu'au jour où ce qu'ils craignent le plus devient réalité et qu'ils vivent une véritable tragédie. Ils sont frappés par une maladie mortelle. Un être cher décède. Ils sont renvoyés de leur emploi qui leur semblait stable. Ils font faillite. De tels événements les réveillent en sursaut et leur font prendre conscience que la certitude n'est rien d'autre qu'une illusion, au point qu'il leur est difficile de se rendormir.

Votre façon de faire face à l'incertitude dépend généralement de votre approche des situations nouvelles. Rachel Naomi Remen m'a enseigné que chacun de nous fait confiance à une certaine partie de lui-même : notre

« tête de peloton ». Lorsque nous rencontrons une situation nouvelle, surtout une situation où règne l'incertitude, nous envoyons la partie de nous-mêmes en laquelle nous avons le plus confiance analyser la situation et la valider. Si vous êtes une personne rationnelle, vous enverrez votre esprit rationnel. Vous lui demanderez : « Qui sont ces gens ? Peut-on leur faire confiance ? Que dit la science ? Est-ce que cela a un sens ? Comment ça fonctionne ? Est-ce que je peux trouver une explication ? Y a-t-il un mécanisme que je peux prouver ? »

Mais peut-être ne faites-vous pas confiance à l'esprit rationnel. Peut-être faites-vous confiance à votre cœur ou à votre intuition. Quand vous envoyez ces derniers comme « tête de peloton », vous demandez alors plutôt : « Qu'est-ce qu'il y a comme ambiance ici ? Qu'est-ce que je ressens ? Est-ce que les gens sont aimables ? Est-ce qu'ils sont amicaux ? Est-ce qu'ils sont en rivalité ? Est-ce que c'est juste pour moi d'être ici ? Est-ce que je me sens intégré ? »

L'esprit rationnel, s'il est utile pour résoudre des tâches cognitives, est aussi le berceau de la voix effrayée de votre petit ego. Cela n'aura peut-être aucun sens pour l'esprit, puisqu'il se considère comme la voix intelligente, adulte et digne de confiance. Mais s'il est vrai que l'intellect vient de l'esprit cognitif, la peur provient elle aussi de pensées qui naissent dans l'esprit. Votre veilleuse intérieure, par contre, demeure dans votre cœur et en votre intuition. Votre petit ego a un grand besoin de certitude, mais votre veilleuse intérieure se sent tout aussi bien face à l'inconnu que face au connu. La certitude n'est pas un prérequis au sentiment de paix.

Nous avons tous ces deux parties en nous, mais dans notre culture, nous avons tendance à faire confiance à l'esprit rationnel plus qu'à l'intuition, et nous donnons donc plus de pouvoir à l'esprit rationnel pour valider nos expériences. Cela pose un problème, parce que la partie la plus petite (votre esprit rationnel, ou petit ego) ne peut facilement valider une partie de vous plus élevée, à savoir votre cœur et votre intuition, c'est-à-dire votre veilleuse intérieure. Vous pouvez valider les conclusions de l'esprit rationnel par l'intuition, mais vous ne pouvez faire le contraire. Vous êtes coincé, parce que l'esprit rationnel a besoin de certitude. Il recherche toujours la sécurité et le confort, quitte à sacrifier l'intégrité personnelle, la justesse, l'aventure et la joie.

Qu’est-ce qui détermine si quelqu’un est un « validateur rationnel » ou s’il est au contraire poussé par l’intuition ? Dans notre enfance, si nous devons souvent faire face à l’incertitude et que nous ne nous sentons pas en sécurité, nous avons tendance à devenir rationnels. Au fil du temps, nous avons besoin d’explications, de pensées rationnelles, d’avoir le sentiment de contrôler la situation et d’être dans la certitude. Ainsi, nous avons l’impression d’avoir un certain contrôle sur notre monde incertain. Mais en devenant rationnels, nous nous coupons de notre capacité à nous abandonner à l’incertitude avec curiosité, émerveillement, voire stupeur.

Réfléchissez à ce que vous reniez quand vous cherchez la certitude à tout prix. Vous fermez la porte à la curiosité, à la créativité et au possible, vous vous coupez de votre ouverture à ce qui est nouveau, et vous passez à côté de l’excitation qui naît lorsqu’on est un étudiant perpétuel. Comme le dit Rachel Naomi Remen, quand nous prenons cette attitude, « nous échangeons le mystère pour la maîtrise et perdons le mouvement de la vie et de ses possibles ».

J’ai grandi en étant un validateur rationnel. Mes douze ans d’études de médecine ont consolidé en moi l’importance de donner du crédit à l’esprit cognitif, rationnel et logique avant tout. Je me sentais toujours beaucoup mieux quand je pouvais expliquer rationnellement le fonctionnement de quelque chose. J’avais beaucoup d’estime pour la science et ses explications détaillées sur la nature des choses. Je me sentais mal à l’aise en présence de ce que je ne pouvais expliquer. Malgré cela, quelque chose commença à s’assouplir après ma « tempête parfaite ».

MA TEMPÊTE PARFAITE

Avant ma « tempête parfaite », je me traînais dans ce qui ressemblait à une vie parfaite, stable et bien réglée. Mais cette sécurité avait un prix. Ce que les autres ne savaient pas, c’est que ma vie était en train de s’effondrer de l’intérieur. J’avais « un travail de rêve » en tant que gynécologue-obstétricienne travaillant à plein temps, gagnant un salaire annuel à six chiffres ultraconfortable, et je pouvais m’offrir un certain luxe : j’avais une maison à San Diego avec vue sur l’océan, des voitures de luxe européennes, des vacances à Hawaï. Mon travail me permettait d’avoir un statut respectable dans la société et je forçais l’admiration de mes collègues, qui me considéraient comme un médecin habile et consciencieux qui

s’occupe vraiment de ses patientes. Ma vie personnelle paraissait également fabuleuse : j’étais mariée à un homme gentil, intelligent et aimant, nous étions sur le point d’avoir notre premier enfant et j’avais beaucoup d’amis. À l’âge de 35 ans, j’avais accompli tout ce qu’on m’avait dit de réaliser pour être heureuse. C’est la raison pour laquelle je me sentais coupable et ingrate d’être si désespérément malheureuse, comme si j’avais en quelque sorte vendu mon âme au diable en échange d’une « vie parfaite ».

Pendant des années, j’ai ressenti une agitation intérieure que je ne pouvais expliquer. Pourquoi n’étais-je pas heureuse ? J’avais tout ce que la société vendait comme nécessaire pour avoir une belle vie. J’essayais de me focaliser sur la gratitude. J’avais tellement de raisons d’être reconnaissante. Si je m’exerçais à être reconnaissante pour tout ce que j’avais, je trouverais forcément en moi la force qui me permettrait de me frayer un chemin à travers les trente prochaines années pour pouvoir continuer ma carrière stressante, jusqu’à ce que je puisse enfin profiter de la vie quand j’aurais pris ma retraite à 65 ans.

Mais la gratitude ne faisait pas effet et je me réveillais souvent en larmes à 2 heures du matin. J’essayais d’ignorer mon désarroi, en m’occupant l’esprit avec ma carrière honorable de médecin, en commençant avec succès une carrière d’artiste en parallèle et en buvant du vin tous les soirs pour calmer mon sentiment de malaise grandissant. Mais mes efforts pour me distraire ne faisaient pas effet non plus. Mon corps me trahissait : la liste des maladies chroniques dont j’étais atteinte s’allongeait année après année. À l’âge de 35 ans, je prenais sept traitements différents pour toute une panoplie de troubles chroniques qui ne faisaient qu’empirer avec les médicaments. J’aurais dû voir que l’Univers était sur le point de me mettre au pied du mur, mais je fus prise de court quand le signal d’alarme arriva enfin.

Quand j’étais enceinte de six mois, ma mère m’appela pour me dire que mon père inventait des mots. Lorsqu’elle lui passa le téléphone, il me dit qu’il avait besoin de « voyager à un centre ilama ». Je compris qu’il y avait un grave problème et, pensant qu’il avait eu un AVC, je demandai à ma mère de l’emmener immédiatement aux urgences. Lorsqu’ils firent une scanographie, les médecins découvrirent une énorme tumeur cérébrale dans le lobe temporal de mon père, et après une série d’examens, ils découvrirent d’autres tumeurs dans tout son corps. Une biopsie d’une tumeur au foie confirma le diagnostic de mélanome métastatique. Les médecins ne

donnaient que trois mois à vivre à mon cher père, qui n'avait alors que 59 ans.

Trois mois plus tard, presque jour pour jour, je donnai naissance à ma fille, Siena, par césarienne. J'étais encore en train de me remettre de l'opération quand mon père et ma mère s'envolèrent pour San Diego afin de faire la connaissance de leur petite-fille. Mon père avait subi une radiothérapie du cerveau entier pour faire rétrécir sa tumeur, sans succès. Comme les médecins disaient que sa fin approchait, mes parents louèrent une maison au bord de l'océan, où l'hospice apporta un lit d'hôpital, et mon père se prépara à mourir tandis que je prenais soin de ma fille et de l'incision sur mon ventre.

Mon frère Chris et ma sœur Keli, vivant tous deux hors de la ville, arrivèrent en avion pour être auprès de notre père pour ses derniers jours. Quand mon frère, un gaillard de 33 ans en bonne santé, arriva, il se retrouva aux urgences suite à une insuffisance hépatocellulaire aiguë, un des rares effets secondaires du Zithromax, un antibiotique qu'il prenait contre une infection des sinus. Cette même semaine, Ariel, mon chien adoré âgé de 16 ans, décéda. Puis, deux semaines jour pour jour après la naissance de ma fille, c'est notre père qui partit. Ce furent les deux semaines les plus traumatisantes de ma vie, qui changèrent tout pour moi. Je me rendis compte soudain que la certitude n'était qu'une illusion et, m'étant réveillée de cet état onirique dans lequel j'avais été jusqu'alors, je me retrouvais à fixer du regard, terrifiée, le vaste mystère de l'incertain. Je n'étais pas sûre de pouvoir y faire face.

Quand une série de tragédies nous tombe dessus, comme celle qui a composé ma « tempête parfaite », nous avons tendance à être affectés dans un sens ou dans l'autre. Soit nous nous renfermons sur nous-mêmes, réclamant encore plus de certitudes, montant la garde plus encore contre l'inconnu, renforçant notre esprit rationnel et lui enjoignant d'être en état d'alerte, soit l'absurdité de la vie nous frappe si fort que nous nous retrouvons projetés au sol. L'apparente absurdité de la vie nous anéantit et nous finissons par nous sentir encore plus seuls que nous ne l'aurions jamais imaginé. Le désespoir nous pousse à bout jusqu'au seuil de la folie. Et puis, au moment où nous perdons la foi dans l'esprit rationnel, quelque chose de plus vaste vient à notre rencontre dans notre désolation. Dans cet état de total anéantissement, nous pouvons être surpris de trouver en nous une force jusqu'alors ignorée, une force qui nous permet de faire ce dont

nous pensions ne jamais être capables : accepter l'inacceptable. Ce que nous sommes vraiment en train de faire alors est d'autoriser la peur à nous guérir.

Il se peut que cette capacité à accepter l'inacceptable ne dure que quelques minutes, mais lorsque ce moment a lieu, il laisse une faille dans la carapace à laquelle vous vous êtes identifiée. C'est à travers cette faille que la lumière de votre être véritable peut briller, et pour beaucoup d'entre nous, pour la première fois depuis notre petite enfance. Une fois que cette faille est là, une fois que vous avez vu votre nature véritable ne serait-ce qu'un seul instant, vous ne pouvez plus jamais l'oublier. Peut-être lui tournerez-vous le dos. Peut-être la dénigrerez-vous. Mais vous ne serez plus jamais le même, parce que vous aurez touché du doigt un autre état de conscience, beaucoup plus vaste que la vision que vous aviez de vous-même et à laquelle vous vous étiez identifié pendant si longtemps.

LE PETIT EGO EN QUÊTE DE CERTITUDE

Si nous ne lui résistons pas, l'incertitude nous pousse à nous confronter à la nature du petit ego. Si nous nous accrochons à l'illusion de la certitude, c'est entre autres parce qu'elle donne au petit ego le sentiment illusoire que nous maîtrisons la situation. Comme le petit ego a pour mission de maintenir votre image de vous-même et votre vision du monde, il aime être dans la certitude. Le petit ego a une conception toute faite du type de personne que vous êtes, du type de personne que vous n'êtes pas, de ce que vous savez bien faire, de ce que vous ne savez pas faire, de ce que vous êtes capable d'accomplir et de ce dont vous n'êtes pas capable, de ce que vous croyez et de ce que vous ne croyez pas. Le petit ego a aussi une idée fixe sur le monde : sur ce qui est bien et sur ce qui est mal, sur ce qui est réel et sur ce qui ne l'est pas, sur ce qui est possible et impossible, sur ce qui est censé et sur ce qui est fou. Le petit ego n'aime pas les questions qui nous laissent avec des réponses incertaines, et il est prêt à sacrifier le mystère, l'émerveillement et tous les possibles pour que tout rentre dans les cases qu'il a créées.

Dans *Falling into Grace*, le maître spirituel Adyashanti explique que nous commençons par être un vaste espace intérieur de conscience silencieuse. Puis, nous recevons un nom, un genre, une série de règles qui stipulent ce qui est « bien » et ce qui est « mal », et des idées sur notre place

dans le monde. Au fil de notre vécu, nous accumulons des idées qui consolident notre image de nous-mêmes et notre vision du monde. Certains ont une image négative d'eux-mêmes, d'autres une image positive. Que vous vous sentiez inférieur ou supérieur, plus digne ou moins digne que d'autres, plus intelligent ou plus stupide, plus beau ou plus laid, ce ne sont que des histoires. Ces idées ne sont rien de plus que des pensées. Pourtant, nous nous identifions tellement à elles que nous oublions qui nous sommes vraiment : la pure conscience, libre de toutes les limites de la pensée.

Tout dans notre société moderne alimente le petit ego. Nous le consolidons, nous élaborons des histoires sur lui, nous lui choisissons une tenue et nous l'habillons d'une aura imaginaire de perfection. Si quoi que ce soit ou qui que ce soit remet en question cette image de nous-mêmes et du monde, nous sommes mal à l'aise. Nous finissons par porter des masques parce que nous avons peur d'ébranler l'image que nous essayons de projeter, mais nous nous retrouvons avec l'impression d'être des escrocs parce que nous ne montrons pas qui nous sommes en toute honnêteté. Notre quête de certitude engendre de la souffrance, car si nous avons peur que notre certitude s'écroule, nous savons au plus profond de nous-mêmes qu'il serait plus tragique encore de mourir sans avoir écrit la chanson de notre être.

Heidi, une de mes patientes, arriva un jour en panique à mon bureau parce qu'elle venait juste de coucher avec son nouveau copain, qu'elle aimait beaucoup, sans avoir réussi à lui révéler qu'elle avait de l'herpès. Elle était venue me demander de l'aide : comment pouvait-elle rectifier ce qu'elle avait fait et protéger son copain sans perdre la face ?

Heidi expliqua :

– Docteure Rankin, vous ne comprenez pas. Je suis une femme d'intégrité. Je ne fais pas ce genre de choses.

Elle baissa la tête, n'osant pas me regarder dans les yeux.

Je répliquai :

– Et si, au lieu d'être sûre que vous êtes une femme d'intégrité, vous étiez simplement curieuse de découvrir qui vous êtes vraiment ? Peut-être êtes-vous une femme d'intégrité. Peut-être pas. Peut-être ce que vous croyez de vous-même est vrai sur certains aspects et faux sur d'autres. Seriez-vous prête à lâcher prise de vos histoires qui racontent ce que vous pensez être ?

Je sentais que je pouvais prendre le risque de lui faire une telle proposition, parce que je savais à quel point Heidi avait envie d'avancer sur son chemin personnel et spirituel, et je savais qu'elle accepterait ce défi avec amour, ce qu'elle fit. Heidi comprit le message. Elle rentra chez elle et confessa à son copain ce qu'elle lui avait caché. Il choisit de prendre un traitement prophylactique pour réduire les risques de contracter un herpès. Heidi était toujours avec lui quand je l'ai revue pour un frottis, deux ans plus tard.

Le petit ego a tendance à avoir des avis contraires sur ce que nous sommes. Nous nous gonflons d'orgueil en nous faisant croire à quel point nous sommes nobles, intelligents et intègres. Et puis nous sommes désemparés quand nous nous faisons croire à quel point nous sommes indignes, parce que nous n'arrivons pas à être à la hauteur de cette image de nous-mêmes en papier glacé, déçus de nous et des autres. Le petit ego est toujours en train de nous comparer, de nous juger comme inférieur à ceux que nous admirons ou supérieur à ceux que nous jugeons comme « moins bien que ». En vérité, ce que nous sommes réellement se situe souvent entre ces deux extrêmes, dans cet espace où nous pouvons voir en toute humilité et avec curiosité notre véritable splendeur, où nous ne sommes ni meilleurs ni pires que qui que ce soit, où nous sommes simplement qui nous sommes, chacun sur son chemin unique de croissance de son âme. Quand nous sommes prêts à être simplement curieux, notre vraie nature commence à se révéler. Remettre en question tout ce que vous pensez savoir sur vous-même peut se révéler terriblement inconfortable. Mais si vous êtes prêt à être curieux, la vie peut devenir votre enseignant. C'est là que se trouve la véritable magie.

L'ENSEIGNEMENT DE LA VIE

Comme l'a fait remarquer Naomi Remen dans la téléconférence « Une médecine pour l'âme » que nous avons donnée ensemble, la vie peut être notre enseignante, à condition que nous le lui permettions. Quand nous sommes enfants, dès la maternelle, nous nous imaginons que nos enseignants savent tout sur tout et que nous, les élèves, ne savons rien. Nous admirons ces maîtres et professeurs et nous voulons être comme eux. Il est évident que le savoir est plus précieux que l'ignorance. Ne pas savoir vous rend petit et faible. Le savoir fait de vous quelqu'un de grand et de

puissant. Nous en concluons donc que plus nous savons et meilleure sera notre vie. Cela nous pousse à devenir intolérants envers ce que nous ne connaissons pas. Nous commençons à accorder plus d'importance à la certitude qu'à quoi que ce soit d'autre. Nous en venons à croire qu'il vaut mieux savoir plutôt qu'apprendre.

Quand Rachel était au CE1, elle avait dit à sa mère qu'elle adorait tout savoir, mais qu'elle détestait apprendre. Quand on lui demandait ce qu'elle voudrait être quand elle serait grande, elle répondait, confiante :

– Une experte.

Mais en grandissant, Rachel se rendit compte que la vraie sagesse est dans l'apprentissage et non dans le savoir. Bien sûr, il y a tout un savoir que nous pouvons acquérir à l'école, dans les livres et auprès de nos enseignants. Mais il existe quelque chose d'inestimable au-delà de toute connaissance. Le désir d'être humble et curieux, de se demander tout simplement si quelque chose est vrai ou non, ouvre une porte sur le possible. Cela nous libère des limites de la certitude et permet à la vie de devenir notre véritable école du mystère.

La vie se montre à nous comme une enseignante sous diverses formes. Vos enfants peuvent être vos enseignants. Le sans-abri dans la rue peut être votre enseignant. Une rupture amoureuse peut être votre enseignante. Nombre des cadeaux que la vie a à nous enseigner se trouvent non pas dans le domaine de la certitude mais dans celui de l'incertitude. Pour permettre à la vie d'être notre enseignante, nous avons besoin d'humilité, mais nous sommes tous capables de devenir des apprentis si nous sommes prêts à accepter que nous ne savons pas. Que vous soyez le président des États-Unis, le doyen de Harvard ou une aide-maternelle, votre vie peut devenir votre enseignante, si vous lui laissez cette chance. Elle aura tendance à vous montrer les endroits où votre désir de certitude vous a le plus aveuglé.

C'est ce qui m'arriva pendant ma « tempête parfaite ». Cette série de deuils m'a rendue humble, mais la fêlure laissée par ma « tempête parfaite » commença à s'élargir, et tous les domaines de ma vie étaient remis en question. Je me réveillais soudain de l'illusion qui me maintenait dans la certitude que je vivrai centenaire et que tout ce que je chérissais serait là à jamais. Je compris qu'à n'importe quel moment, je pourrais, à l'instar de mon père, n'avoir plus que trois mois à vivre. Quand je me demandai si je

vivrais la même vie en sachant qu'il ne me resterait plus que trois mois à vivre, ma réponse fut :

– Hors de question.

Je finis par prendre la dure décision de quitter mon emploi stable en médecine conventionnelle. Cela impliquait de devoir vendre ma maison et de déménager à la campagne, où le niveau de vie était moins élevé. Ma fille n'avait que 8 mois et j'étais la seule à ramener de l'argent à la maison, car mon mari, Matt, ne travaillait pas. J'avais enfin eu le cran d'annoncer à mes collègues que je quittais mon emploi pour m'embarquer vers l'inconnu sans filet de sécurité ni plan de repli, quand Matt perdit deux doigts de la main gauche en se coupant à la scie circulaire. Après huit heures d'opération en microchirurgie, ses doigts purent être rattachés, mais Matt fut averti qu'il aurait besoin d'être à nouveau opéré pour pouvoir les réutiliser. Dans de telles circonstances, je dus remettre à plus tard ma démission. La douleur de devoir rester alors que j'avais décidé de partir me fut insoutenable. Je me sentais prise au piège. Je remettais en question ma décision : était-ce un signe que j'avais fait le mauvais choix ? Ou simplement que mon engagement était mis à l'épreuve ? Enfin, après que Matt eut subi plusieurs mois d'opérations, de kinésithérapie et de convalescence, et en ayant enduré ce sentiment que je ne pouvais tout simplement pas continuer mon travail un jour de plus, quel qu'en soit le prix à payer, je démissionnai.

Avec les honoraires pour les soins médicaux, ma démission, l'achat de ma liberté en payant ma RCP de médecin retraité – l'assurance qui me couvrirait, une fois que j'aurais quitté mon travail, contre les plaintes pour erreur médicale dans le passé –, les dépenses quotidiennes à régler, et le fait que ni mon mari ni moi n'avions de travail, notre statut changea du tout au tout : si nous étions auparavant propriétaires d'une maison, avec un compte épargne retraite bien fourni, nous nous sommes retrouvés en location et avec 200 000 dollars de dettes. Je rencontrais l'incertitude et toutes les peurs qu'elle faisait remonter à la surface – et je laissais la peur et la vie m'offrir leurs enseignements. Ma « tempête parfaite » ainsi que les choix que j'avais faits dans son sillage furent le premier d'une série de rites d'initiation qui me poussèrent sur le chemin spirituel. Si j'étais autrefois terrifiée face à l'inconnu, j'en vins à voir l'inconnu comme un cadeau potentiel. Peut-être qu'au lieu d'avoir peur de ce que je ne connaissais pas, je pouvais non seulement l'accepter, mais aussi l'utiliser pour me stimuler. Au lieu de voir l'inconnu comme un échec personnel, je pouvais le voir

comme un cadeau de l'Univers, une opportunité d'apprendre, à condition que je sois prête à être suffisamment humble pour vouloir apprendre.

Je découvris que le revers de la peur de l'incertitude était l'excitation face au possible. Au lieu d'avoir peur de ce « je ne sais pas », vous commencez à embrasser ce « je ne sais pas » tel un aventurier, parce que quand vous ne savez pas ce que l'avenir vous réserve, tout peut arriver. Une telle perspective va à contre-courant de tous nos conditionnements culturels. Notre « validateur » rationnel intérieur veut toujours savoir « comment » et « pourquoi ». Mais comme me l'a dit Rachel quand je n'arrêtais pas de demander « comment » et « pourquoi » : « Peut-être que notre compréhension du comment et du pourquoi n'est qu'un lot de consolation. »

Quelque chose de magique a lieu quand vous cessez d'essayer de contrôler chaque aspect de votre vie et que vous autorisez la vie à vous enseigner, même quand tout ne se passe pas comme vous le voulez. Quand vous êtes prêt à lâcher prise de la certitude et à vous laisser porter par le mystère de l'inconnu, la vie peut commencer à vous enchanter. Vous grandissez. Vous vous transformez. Vous êtes prêt à dépasser les fausses peurs qui vous retiennent et à accueillir l'incertitude dans la foi.

DE LA PEUR À LA LIBERTÉ

Quand nous sommes prêts à considérer la vie comme notre enseignante, même au milieu de l'incertitude, l'aventure commence. Ce voyage – que certains appellent « le chemin spirituel » – nous met au défi pour basculer de la peur de l'incertitude à la confiance en la vie lorsque nous sommes face à ce que nous ne pouvons connaître et que nous ne comprenons pas. Après avoir questionné de nombreuses personnes au sujet de ce qu'elles avaient appris sur leur voie spirituelle, je découvris que le voyage de la peur vers la liberté, qui consiste en fait à entrer dans une relation juste avec l'incertitude, est un chemin prévisible. C'est un chemin que beaucoup de gens ont emprunté avant vous, et que beaucoup emprunteront après vous. En lisant les cinq étapes décrites ci-dessous, demandez-vous où vous en êtes sur votre chemin.

Le voyage de la peur vers la liberté

Phase 1 : La peur inconsciente de l'incertitude. Je reste dans ma zone de confort et évite l'incertitude à tout prix. Ce que je ne connais pas me semble dangereux, mais je ne suis pas conscient d'être aussi mal à l'aise face à l'incertitude. Je ne m'approche jamais assez de l'inconnu pour le sentir vraiment. Je n'agis pas sans avoir une impression de certitude sur l'aboutissement. Je dépense beaucoup d'énergie à éviter le risque.

Devise de la phase 1 : « Mieux vaut prévenir que guérir. »

Comment avancer dans la phase 1 : Commencez par prendre conscience que votre tendance à vous accrocher à la certitude entrave votre liberté. Demandez-vous : « Est-ce que cela a l'effet escompté pour moi ? En restant dans ma zone de confort, suis-je vraiment protégé ? »

Phase 2 : La peur consciente de l'incertitude. Ce que je ne connais pas me semble dangereux, mais je suis conscient de la peur que je ressens. Les situations d'incertitude entraînent chez moi de l'anxiété, de l'inquiétude et de la peur. Cela me pousse à éviter les situations incertaines et à essayer de contrôler mon univers. Mais si je préfère la certitude, je suis conscient qu'en m'accrochant à elle, je me freine. Je résiste à l'inconnu, mais je comprends qu'il est difficile de vivre des aventures en voulant toujours être sûr de ce qui va m'arriver.

Devise de la phase 2 : « La seule chose certaine dans la vie est l'incertitude. »

Comment avancer dans la phase 2 : Soyez doux avec vous-même quand vous reconnaissez que votre désir de certitude limite vos possibilités. Ne vous flagellez pas parce que vous résistez à l'incertitude. Félicitez-vous plutôt d'avoir assez de courage pour l'admettre. Une fois établi dans cette compassion totale pour vous-même, vous basculerez naturellement vers la phase 3.

Phase 3 : Le flou sur l'incertitude. Je ne sais pas si l'inconnu est dangereux ou non. Je ne suis pas complètement à l'aise avec ce que je ne connais pas, mais je ne montre pas de résistance non plus. L'inconnu ne me terrifie pas, mais je ne vais pas à sa rencontre. Je commence à ressentir la liberté qui naît de la réconciliation avec l'incertitude. J'éprouve alors une curiosité prudente face à l'inconnu et laisse la peur de l'inconnu m'enseigner.

Devise de la phase 3 : « Je suis curieux face à l'inconnu, mais j'ai des réserves. »

Comment avancer dans la phase 3 : Interrogez-vous sur tout. Restez ouvert. Soyez curieux. Résistez au désir de créer une certitude artificielle pour apaiser votre sentiment d'inconfort face à l'inconnu. Si vous recherchez trop de certitude au cours de cette phase, vous risquez de permettre à la peur de créer des obstacles à la réalisation totale de ce qui est possible alors. Acceptez de vivre dans le flou et faites ce que vous pouvez pour vous offrir du réconfort et de la paix.

Phase 4 : La séduction de l'incertitude. Non seulement l'incertitude ne m'effraie pas, mais elle m'attire carrément. Je me rends compte que j'ai encore beaucoup à apprendre et que la seule façon de connaître est de s'abandonner à l'inconnu et de l'explorer. Pour moi, l'inconnu n'est pas effrayant ; il est plutôt attirant. Je suis plus attiré par le processus de découverte et l'étincelle de vie qui l'accompagne que par le savoir. La découverte est plus

excitante que la certitude, et je risque de me montrer imprudent tant je suis séduit par l'incertitude. Je suis tellement prêt à faire face à l'inconnu, à m'aventurer en lui pour voir ce qui s'y trouve, que je ne fais pas toujours preuve de discernement. Je suis prêt à devenir un aventurier, mais je dois me rappeler de ne pas tomber dans l'autre extrême.

Devise de la phase 4 : « Le contraire de la peur de l'incertitude est l'excitation face à tous les possibles. »

Comment avancer dans la phase 4 : Dans la phase 4, l'essentiel est de faire preuve de discernement. Quand l'inconnu nous séduit, nous pouvons être tentés de nous y aventurer à l'aveugle et de nous attirer des ennuis. Quelqu'un qui n'a aucune peur face à l'inconnu risque de se montrer imprudent. Dans la phase 4, le comportement le plus propice est d'avancer vers l'incertitude en prenant des décisions avec discernement, sans peur, mais en nous reliant à notre âme intègre et à notre intuition.

Phase 5 : L'abandon. Je ne sais pas, mais j'ai confiance. Je n'ai pas peur de l'inconnu, mais je ne suis pas non plus attiré par lui. Je fais preuve de discernement. J'ai la sensation qu'il existe un principe organisateur que je ne comprendrai peut-être jamais complètement, mais je sens que je peux m'abandonner à lui en toute sécurité. De bonnes surprises peuvent arriver quand je m'abandonne à lui. De mauvaises surprises également. Mais quoi qu'il arrive, je sais que l'univers dans lequel je vis a un sens et tout ce qui m'arrive également. Je suis simplement ouvert à l'émerveillement et j'accorde plus d'importance à la liberté qu'à la certitude.

Devise de la phase 5 : « La seule façon de connaître la richesse de la vie est de s'abandonner à l'inconnu. »

Comment avancer dans la phase 5 : Savourez-la ! La phase 5 est en général très paisible, mais vous n'y restez pas forcément très longtemps. Rester dans la phase 5 est une pratique constante. Si vous vous surprenez en train de tomber à nouveau dans la peur de l'inconnu, rappelez-vous que des forces invisibles vous guident sans que vous compreniez toujours comment sur le moment, mais que vous pouvez avoir confiance en elles.

Gardez en tête que votre voyage à travers ces cinq phases n'est pas forcément linéaire. Vous pouvez passer d'une phase à la suivante, pour vous rendre compte ensuite que vous êtes en train de régresser, face à un deuil ou un traumatisme. Nous sommes souvent plus à l'aise avec l'incertitude dans certains domaines de notre vie que dans d'autres, et vous n'êtes peut-être pas au même stade dans tous les aspects de votre vie. Vous êtes par exemple en phase 4 dans votre vie professionnelle et en phase 2 dans votre vie amoureuse. Assurez-vous de ne pas vous juger en découvrant où vous en êtes. Aucune phase n'est « bonne » ou « mauvaise », et vous devez avoir confiance en votre rythme. Si je vous demande d'identifier où vous en êtes sur le chemin, ce n'est pas pour que vous ressortiez votre vieille rengaine du « je ne suis pas assez bien », mais simplement pour vous aider sur votre

parcours, en respectant votre rythme. Soyez extrêmement doux et compatissant envers vous-même tandis que vous faites ce grand voyage qui vous mène de la peur à la liberté. Comme le dit Rachel Naomi Remen : « Vous ne pouvez pas faire éclore un bouton de rose en le frappant à coups de marteau. » Ayez confiance dans le processus et accordez-vous la plus totale affection. Sachez que quelle que soit votre position sur la voie, vous êtes au bon endroit.

ÊTES-VOUS EN PAIX AVEC CE « JE NE SAIS PAS » ?

Observez votre relation à l'incertitude. Êtes-vous prêt à autoriser la vie à vous enseigner ? Êtes-vous prêt à prendre des décisions sans aucune issue certaine, ou êtes-vous retenu par la peur ? Êtes-vous prêt à laisser la peur vous montrer du doigt tout ce que à quoi vous vous accrochez au lieu de lâcher prise ? Est-ce le moment de prendre un risque en retournant à l'école après toutes ces années ? Est-ce le moment de remettre en question votre mariage pour faire grandir votre relation, au risque de l'ébranler ? Y a-t-il assez de confiance au sein de votre relation pour prendre un risque qui pourrait approfondir votre intimité sexuelle ? Est-ce le moment d'investir votre argent pour réaliser le rêve de votre vie, au risque de perdre votre sécurité financière ? Êtes-vous prêt à trouver enfin le courage de soigner les traumatismes de votre enfance ? Est-ce le moment d'aller en ce lieu qui semble être le cœur de votre âme ?

La vie nous offre maintes occasions de sauter dans l'inconnu avec confiance. Mais pouvez-vous être en paix avec l'incertitude qui accompagne de tels défis ? Est-ce le bon moment ? Pouvez-vous être en paix avec – et même aimer – tous les points d'interrogation de votre vie ?

Rainer Maria Rilke écrivait : « Soyez patient envers tout ce qui n'a pas encore de réponse dans votre cœur. Essayez d'aimer les questions elles-mêmes. »

EXERCICE DE COURAGE N° 4

Pratiquer l'incertitude

Modifier sa relation à l’incertitude est comme la musculation : cela demande de l’entraînement. Développez vos muscles d’incertitude avec des haltères : repoussez les limites de votre zone de confort avec des activités qui regorgent d’incertitudes.

- **La thérapie du rejet.** Avez-vous peur quand vous n’êtes pas certain de vous faire accepter ? Faites en sorte de vous faire rejeter. L’entrepreneur et « briseur de peurs » professionnel Jia Jiang avait tellement peur d’être rejeté qu’il se mit au défi de vivre 100 jours de rejet : tous les jours, il se poussait à poser des questions pour lesquelles il s’attendait à un « non ». Mettez-vous dans des situations où vous vous attendez à ce qu’on vous refuse ce que vous demandez. Remarquez que même lorsque votre peur du rejet devient réalité, vous pouvez la supporter.

- **Perdez-vous.** Peur de l’incertitude d’un voyage à l’improviste ? Mettez-vous au défi en prenant le volant de votre voiture et en ne faisant que tourner à gauche. C’est ce qu’avait fait un soir un gars avec qui j’étais, pour notre premier rendez-vous galant. Nous nous sommes retrouvés à manger de la limonade glacée à un match de base-ball de la Little League au milieu de parfaits inconnus, avant de nous arrêter à une station-service pour demander comment revenir à notre point de départ. Soyez partant pour faire des expériences. Partez à l’aventure. Voyez où vous atterrissez.

- **Acceptez l’échec.** Peur de ne pas savoir si vous allez y arriver ? Mettez-vous dans des situations où votre succès est incertain. Prenez des cours pour apprendre quelque chose de nouveau, que vous n’avez jamais essayé. Soyez prêt à vous exposer et à échouer. À découvrir que vous n’êtes pas bon partout, et que ce n’est pas grave. Riez de vos échecs. Fêtez le courage que vous avez eu d’essayer. Imaginez à quel point vous allez vous amuser si vous alliez jouer au bowling sans savoir y jouer. Nous ne nous attendons pas à ce que les enfants soient bons lorsqu’ils font quelque chose pour la première fois, mais nous, nous voulons absolument réussir quand nous le faisons. Essayez de ne pas trop vous prendre au sérieux. Soyez prêt à échouer lamentablement – ou pas si lamentablement que cela ! Plutôt que de vouloir absolument tout maîtriser, apprenez à savourer l’excitation des expériences nouvelles.

CHAPITRE 5

LA PERTE EST *un* PROCESSUS NATUREL *qui* PEUT NOUS *faire* GRANDIR

« Le chagrin n'est pas l'oubli ; c'est le souvenir dans la gratitude. »

RACHEL NAOMI REMEN

Cameron Clapp était un enfant bien élevé, qui avait grandi au sein d'une grande famille de mormons. Lui et son vrai jumeau, Jesse, étaient sportifs, beaux, aimés de leurs camarades de classe, et avaient de bonnes notes à l'école. Leurs parents divorcèrent quand les jumeaux étaient au collège, et ce divorce provoqua des remous dans toute la famille, transformant Cameron en adolescent rebelle au look excentrique. Il ne s'intéressa plus à l'école et se mit à faire la fête tous les week-ends, ne se posant jamais de question sur les conséquences de son alcoolisme. Même son arrestation pour conduite en état d'ivresse à l'âge de 15 ans après avoir « emprunté » le fourgon de son voisin ne l'arrêta pas dans sa descente vers l'autodestruction.

En face de chez Cameron et Jesse passait une ligne de chemin de fer, juste à côté d'un terrain de camping où ils se faufilaient souvent tard dans la nuit, vêtus d'une tenue de camouflage, pour voler des centaines de bières dans les réfrigérateurs des campeurs endormis. Tandis qu'ils étaient assis

sur les rails à boire jusqu'à l'aube, Cameron ne s'imaginait pas ce qui lui arriverait un jour, en ce même endroit.

Cameron eut 15 ans le 14 septembre 2001, trois jours après la tragédie du 11 Septembre. Lui et son jumeau étaient très patriotes ; ils avaient grandi avec le désir de rejoindre les forces armées. Alors quand le président Bush demanda aux Américains d'allumer des bougies en l'honneur de ceux qui étaient tombés le 11 Septembre, Cameron et Jesse ont monté un sanctuaire pour les victimes avec des bougies, un drapeau et un projecteur, avant de se rendre à une beuverie pour essayer d'étouffer leur peine. Ils ont bu jusqu'à ce que les flics arrivent, puis ils sont partis à une autre fête, où ils ont troqué la bière pour de l'alcool fort.

Plus tard cette nuit-là, de retour à la maison, Cameron sortit en titubant pour passer un coup de fil, quand il vit le mémorial qu'il avait construit avec son frère. Il traversa la rue pour le voir de plus près, alluma une cigarette et s'assit sur les rails, songeur.

C'est la dernière chose dont il se rappelle avant de s'être fait rouler dessus par un train de marchandises.

On lui a dit que le train lui arracha d'abord les jambes, bien au-dessus des genoux. Ensuite, la violence du choc fit virevolter son corps et son bras droit se retrouva coincé sous le train. Le conducteur appela les secours et, miraculeusement, Cameron survécut assez longtemps pour qu'on ligature ses membres arrachés. Ses jambes furent mises au frais, mais il ne restait rien de son bras – mis à part une main.

Les médecins urgentistes n'avaient pas d'espoir pour Cameron. Ils prévinrent sa famille pour qu'elle puisse venir lui dire au revoir, mais Jesse était introuvable. Il s'était enfui en entendant les sirènes, sachant que quelque chose de terrible était arrivé, comme seul un vrai jumeau peut le savoir.

Cameron revint à lui trois jours plus tard, en soins intensifs, avec la sensation que quelque chose n'allait vraiment, vraiment pas. Quand il ouvrit les yeux, toute sa famille était là, et il se sentit immédiatement envahi d'une gratitude débordante.

Ses premiers mots furent pour son père :

– Alors, ils l'ont trouvé, cet enculé d'Oussama ben Laden ?

Puis il baissa les yeux et découvrit qu'il n'avait plus de jambe. Il tourna la tête à droite et vit que son bras droit avait lui aussi disparu. Paniqué, il

regarda entre les moignons de ses jambes pour voir si ce qu'il appelait sa « virilité » était toujours là. Il eut un soupir de soulagement en découvrant qu'elle n'avait pas disparu. Il lui restait au moins cela, pensa-t-il.

Après trois semaines de rapides progrès à l'hôpital, Cameron put rentrer chez lui. C'est alors que la peur et le chagrin, qui l'avaient relativement épargné à l'hôpital, l'envahirent. Pour éviter la douleur qui l'envahissait quand il voyait tout ce qu'il avait perdu, il recommença à se perdre dans l'alcool et les beuveries. Ce fut un coup dur pour sa famille, qui était condamnée à voir cet adolescent, autrefois beau garçon, entreprenant, confiant, indépendant et drôle, se transformer en un ado handicapé, dépressif, manquant de confiance en lui, sédentaire et drogué, et qui avait besoin d'être assisté en permanence.

Cette spirale infernale dura pendant sept ans. Quand, un jour, il découvrit que son jumeau Jesse, avec qui il vivait, s'était enfermé à clé dans sa chambre. Cameron eut un mauvais pressentiment face à cette porte fermée. Il la défonça avec une de ses prothèses, et trouva son frère jumeau étendu sur son lit, mort d'une overdose. Cameron dit que ce fut le jour le plus terrible de sa vie.

Après la mort de Jesse, Cameron tomba malade et eut une forte fièvre, au point qu'il dut appeler les urgences. Tandis qu'il se remettait de son infection, il se rendit compte qu'il était à un tournant de sa vie et qu'il devait faire un choix. La mort de Jesse pouvait être la goutte d'eau qui fait déborder le vase dans sa vie de déchéance. Ou elle pouvait le pousser à puiser dans sa force intérieure, une force dont il ignorait presque l'existence. Cameron choisit la vie.

Quand je lui demandai ce qui l'avait aidé à faire ce choix, il me répondit :

– J'avais des gens sur qui je pouvais compter. J'avais eu une petite amie qui m'aidait beaucoup à ce moment-là, même si nous avions déjà rompu. Ma vie spirituelle, ma croyance en un pouvoir plus grand que le mien, m'a aussi aidé à m'en sortir. J'ai lu *Le Pouvoir du moment présent* et *Nouvelle Terre* d'Eckhart Tolle. Ce fut un tremplin pour mon chemin spirituel, mon estime personnelle et ma confiance en moi. C'est là que tout a changé. Mon frère avait perdu la vie. J'avais presque perdu la mienne. Mais la vie est trop précieuse. Nous avons la chance de lui donner un sens. Il fallait que je grandisse et que je prenne ma vie en main.

Après ce réveil, Cameron dut faire face à sa colère et à son chagrin, puis s'atteler à la tâche – littéralement : attacher ses deux jambes prothétiques et revenir à la vie. Pour cela, il lui fallait changer d'attitude, visualiser où il voulait être, planifier, et s'engager à un changement radical.

Une fois qu'il sut se servir de ses jambes et de son bras au point d'être autonome, Cameron réussit à trouver du travail en tant qu'avocat dans les hôpitaux et conférencier dans des séminaires organisés par des kinésithérapeutes et des ergothérapeutes. Peu de temps après, on lui demanda de prononcer son premier discours pour inspirer et motiver les jeunes d'un lycée d'un quartier difficile à Minneapolis, le jour de la Saint-Valentin.

Quelques jours plus tard, il reçut un courriel d'une fille adoptée qui ne se sentait aimée par personne – ni par ses parents adoptifs, ni par ses amies, ni par le petit copain qu'elle n'avait pas. Elle lui écrivit que quand elle rentra à la maison après avoir écouté son discours, elle jeta dans la cuvette des toilettes tous les médicaments qu'elle avait achetés dans l'intention de se suicider, et décida de passer à l'action : elle eut une conversation à cœur ouvert avec ses parents adoptifs, parla au psychologue scolaire des persécutions qu'elle subissait à l'école, et décida de choisir la vie, comme l'avait fait Cameron.

Ce moment décisif montra à Cameron qu'il avait une véritable occasion de servir autrui. Il voulait que son message soit l'héritage de son frère. Depuis, il a appris à courir, à surfer, à skier et à faire du golf avec ses prothèses, et il offre ses services à *Camp No Limits*, où il aide des jeunes qui ont perdu un membre à vivre pleinement leur vie. Il participe aussi à Operation Surf, une organisation qui propose d'accompagner au surf des militaires amputés. Il m'a confié ceci :

– J'y vais en tant qu'ambassadeur. Je vais barboter avec ces « courts sur pattes » qu'on appelle des *shorties* et surfer sur les vagues avec ces mecs.

Cameron aurait pu choisir de laisser la peur régner sur sa vie, mais il préféra laisser ses plus grandes peurs le guérir. Quand vous autorisez le deuil à vous initier au lieu de vous détruire, quand vous permettez à la vie d'être votre enseignante, même la perte la plus tragique peut être une bénédiction. Cameron a sans doute cru dans le passé l'hypothèse de la peur n° 2 : « Je ne peux pas supporter de perdre ce que je chéris ». Et pourtant, après les pertes tragiques qu'il a subies à un si jeune âge, je crois bien qu'il

a adopté la vérité du courage n° 2 : « La perte est un processus naturel qui peut nous faire grandir ». En nous montrant non seulement qu'il peut faire face à ce que beaucoup considéreraient comme leur pire cauchemar, mais aussi qu'il peut sublimer la perte pour réaliser le but de sa vie, Cameron peut nous aider à identifier les moments de notre vie où nous vivons le deuil comme un processus naturel et qui peut nous faire grandir.

PEUR ET VULNÉRABILITÉ

Quand nous sommes prêts à leur passer la main, la douleur, le chagrin et le deuil sont là pour nous sortir de l'abrutissement du petit ego et nous libérer de la prison de la fausse peur. Recevoir gracieusement un tel cadeau n'est pas chose facile pour la plupart d'entre nous. Dans la société moderne, nous avons tendance à être négatifs face au deuil ou à la perte. Dans les cultures indigènes, le deuil est plus facilement considéré comme faisant partie de la vie. Mais dans notre société moderne matérialiste, aucune mythologie culturelle ne nous aide à faire face à la perte, au point que nous en devenons allergiques. Nous considérons toute perte comme un échec, au lieu de l'accepter ou même de l'adopter pour les enseignements qu'elle nous offre. Nous punissons les enfants en leur confisquant des objets. Nous les récompensons en leur en donnant d'autres. Nous les entraînons à associer la perte à l'échec personnel, à la honte, à la culpabilité et au fait d'être « mauvais ». La perte n'est pas considérée comme faisant partie intégrante de la vie, ni accueillie comme un élément essentiel à notre croissance. Nous lui résistons à tout prix, ce qui veut dire que nous résistons aussi au changement, dans la mesure où le changement exige toujours une certaine forme de perte. Rien ne peut naître sans que rien ne meure.

Pour éviter tout changement et les pertes qui l'accompagnent, nous sommes prêts à tolérer l'immobilisme, à laisser notre âme mourir d'une mort lente pour éviter l'incertitude et la perte. Tout ce qui implique une prise de risque devient inacceptable. Voilà comment naît la peur. La tragédie de la répétition générale n'est qu'une carapace contre la vulnérabilité de l'amour et de la perte, qui déclenche un sentiment nommé par Brené Brown « la joie dans l'appréhension ». La plupart d'entre nous ont déjà vécu cela : remplis de gratitude pour tout ce que nous avons, nous sommes soudain ravagés par la peur de le perdre.

Au cours de ses recherches, Brené Brown fut choquée en entendant les gens parler des moments où ils se sentaient les plus vulnérables. Parce que nous chérissons *tellement*, parce que nous aimons *tellement*, parce que nous possédons *tellement*, nous sommes terrifiés à l'idée de tout perdre en un clin d'œil. Et c'est effectivement possible : la vie est impermanente et aucune de nos actions ne pourra nous protéger contre cette dure vérité.

Comme nous ne pouvons le tolérer, nous nous construisons une carapace avec tout un attirail d'outils que Brené Brown appelle « l'armure contre la vulnérabilité ». La joie dans l'appréhension en est une. Mais il y en a d'autres, tels que le perfectionnisme. Le perfectionnisme naît de la peur : nous avons peur de décevoir, d'être rejetés, d'échouer et d'être ostracisés par ceux dont l'approbation est importante à nos yeux si nous ne sommes pas parfaits. Le perfectionnisme et la recherche de l'excellence sont deux choses différentes. Le perfectionnisme est la croyance erronée selon laquelle, si nous rentrons dans la définition donnée du terme « parfait », nous serons à l'abri de la honte, des reproches et des jugements, qui sont craints par la plupart d'entre nous.

L'insensibilité est un autre bouclier contre la vulnérabilité. Comme nous ne sommes pas bien équipés pour faire face à notre peur de la perte, de la honte, des reproches et des jugements, nous engourdissons notre esprit avec l'alcool, les cigarettes, les drogues, la nourriture, le sexe, la caféine, et même mon addiction de choix : l'affairement.

Il est tout naturel d'essayer de nous protéger de la vulnérabilité qui émerge en nous lorsque nous comprenons que chaque bonheur porte en lui le risque de disparaître. Une approche plus positive serait d'apprendre à être en paix avec cette vulnérabilité. Mais comment faire ? Comment nous réconforter dans un monde qui menace de nous exposer à ce que nous craignons le plus ou de nous retirer ce que nous aimons le plus ?

Cette vulnérabilité face à tout ce que nous avons à perdre peut vraiment nous ravager. Vous pouvez finir par barricader votre cœur, même face à ceux que vous aimez le plus, parce que vous ne pouvez simplement pas supporter l'idée de perdre ce que vous chérissez tant. La peur naît aussi de cela.

LA PERTE COMME INITIATION

Même si nous détestons nous confronter à cette douloureuse vérité, la vie est impermanente. Tout ce que nous chérissons, nous le perdrons un jour. Et le plus souvent, la vie nous enseigne nos plus grandes leçons par la perte ou le deuil. La perte, quand nous ne lui opposons aucune résistance, peut nous pousser à vivre avec le cœur. La perte peut mener à une forme de renaissance qui nous fait mûrir, qui fait grandir en nous la sagesse, et nous ouvre la porte de l'étape suivante de notre croissance.

Dans son livre *Le Big-bang intérieur*, Elizabeth Lesser écrit : « L'adversité fait partie intégrante de l'être humain. Le comble de l'arrogance est d'utiliser un code éthique, une hygiène de vie ou une pratique spirituelle comme amulette pour empêcher que tout s'écroule. Car tout va s'écrouler. C'est dans la nature même de tout ce qui est. Quand nous essayons de nous protéger contre le caractère inéluctable du changement, nous n'écoutons pas notre âme. Nous écoutons notre peur de la vie et de la mort, notre manque de foi et le désir de triomphe de notre petit ego. Écouter l'âme, c'est arrêter de voir la vie comme une lutte – c'est cesser de se battre quand tout s'écroule ; quand la vie ne se présente pas comme nous le souhaitons, quand nous tombons malades, quand nous sommes trahis, maltraités ou incompris. Écouter l'âme, c'est ralentir, c'est ressentir profondément, c'est nous voir clairement, c'est nous abandonner à l'inconfort et à l'incertitude, et attendre. »

Que l'adversité que nous craignons ou qui est devant nous soit la mort d'un être cher, un divorce, la perte de notre emploi, la fin d'une relation amoureuse, une maladie ou des problèmes financiers, quand nous perdons ce que nous chérissons, nous avons le choix. Nous pouvons nous effondrer, ou nous pouvons nous ouvrir, comme l'a décrit Elizabeth Lesser. Si nous nous effondrons à la suite d'une perte ou d'un deuil, cela peut nous mener à la peur, à la dépression, à l'anxiété, à l'isolement, à la dépendance ou au cynisme, et nous couper de nos émotions ou nous empêcher de les surmonter. Mais il existe une autre façon de répondre à la perte. La perte peut nous permettre, de façon tout à fait inattendue, de nous épanouir. À travers elle, nous avons une chance de devenir qui nous sommes, bien plus que nous ne l'aurions jamais imaginé.

La plupart d'entre nous se promènent entourés d'une carapace qui les protègent du monde extérieur. Que nous l'acceptions ou non, la perte nous offre l'occasion de briser cette carapace. Se retrouver avec sa carapace en morceaux à la suite d'une perte peut s'avérer terriblement douloureux ;

vous êtes à vif, à la merci de tout ce qui menace de vous transpercer, et vous voulez remettre une armure plus épaisse encore. Mais ce n'est pas la seule manière de faire face à la peur. Vous pouvez faire le choix de la laisser vous mettre à cœur ouvert et rester ainsi, disponible pour une vie plus riche et plus profonde.

Notre manière de faire face à l'adversité a une influence sur notre courage. Que nous parlions de maladie, de la perte d'un être cher, d'une rupture amoureuse, d'une infortune dans sa carrière, de problèmes financiers ou d'abus sexuel, il est si facile de tomber dans le rôle de la victime et de se sentir impuissant, à la merci d'un univers perçu comme hostile. Nous ne pouvons pas toujours modifier les circonstances, mais nous pouvons toujours avoir un nouveau regard sur la vie et voir l'adversité sous un nouvel angle.

Et si, au lieu d'être victime de l'adversité, notre âme – sur un certain plan – choisissait ces défis pour nous aider à grandir ? Il m'est arrivé de demander gentiment à quelqu'un qui avait un cancer en stade 4 si elle pensait qu'il était possible que son âme et Dieu se fussent assis ensemble pour prendre le thé avant sa naissance et décider que, pour qu'elle puisse devenir l'être éveillé vers lequel elle tendait, elle aurait besoin d'avoir un cancer assez jeune. Serait-il possible que le cancer, les abus sexuels, le divorce ou l'endettement soient *nécessaires* à votre développement spirituel ?

En 2006, quand ma « tempête parfaite » souffla tout sur son passage, j'avais l'impression d'être victime d'un univers hostile et je croyais que je ne survivrais jamais à la violence de l'adversité. Mais à présent, en regardant à travers mon « rétrospectoscope », je vois que tout était parfaitement orchestré pour briser la carapace de mon ego et m'entraîner vers ce que je devais devenir. Mon âme avait fait le bon choix, même si mon petit ego avait tout cet épisode en horreur. Je peux dire aujourd'hui que ma « tempête parfaite » est la meilleure chose qui me soit jamais arrivée, car elle m'a sortie de ma torpeur.

Nous pouvons tous essayer de nous en souvenir, chaque fois que les événements ne se passent pas comme le souhaiterait notre petit ego. Quand l'adversité nous frappe, nous avons d'abord besoin de ressentir le chagrin et toutes les vraies émotions qui nous traversent, mais nous pouvons ensuite choisir de voir la vie sous un jour nouveau. « Regardez-moi cela ! C'est la

croissance de l'âme ! Allons-y ! Acceptons-la et tirons-en tout ce que nous pouvons. »

Quand l'adversité nous frappe, il est si tentant de nous attacher aux résultats que nous voulons. Chaque fois que je me surprends en train de prier pour obtenir ce que je veux, je me rappelle une histoire taoïste que j'aime beaucoup.

C'est l'histoire d'un vieux fermier qui cultivait la terre depuis de nombreuses années, quand un jour son cheval s'enfuit. Lorsque ses voisins apprirent la nouvelle, ils compatirent :

– Quelle malchance ! lui dirent-ils.

Le fermier leur répondit :

– Peut-être.

Le lendemain matin, le cheval réapparut, ramenant avec lui trois autres chevaux sauvages. Les voisins s'exclamèrent :

– Comme c'est merveilleux ! Quelle chance !

– Peut-être, répliqua le vieillard.

Le jour suivant, le fils du fermier monta un des chevaux encore indomptés, mais le cheval lança une ruade qui le mit à terre et lui brisa une jambe. Les voisins dirent :

– Comme c'est triste. Quelle malchance !

– Peut-être, répondit le fermier.

Le jour d'après, des recruteurs arrivèrent au village pour appeler les hommes à l'armée. Lorsqu'ils croisèrent le fils du vieux fermier et virent sa blessure, ils l'ignorèrent. Les voisins félicitèrent le fermier d'avoir autant de chance.

– Peut-être, dit le fermier.

Quand l'adversité nous frappe, nous ne savons tout simplement pas si ce qui ressemble à une malchance n'est pas en fait une bénédiction. J'ai donc arrêté de prier pour obtenir ce que je veux. Maintenant, j'offre simplement cette prière : « Que le meilleur advienne. »

LE DÉBUT DE LA FIN

Quand Rachel Naomi Remen et moi étions chez elle, assises au coin du feu, en train d'élaborer une façon positive de faire face à la perte, elle me raconta cette histoire issue de son livre Sagesse au coin du feu :

J'avais 35 ans quand je compris pour la première fois qu'il n'y a pas de fin sans commencement. Ces commencements et ces fins ont toujours lieu simultanément.

C'était l'année où je m'étais rendue à l'Institut Esalen pour la première fois. Je commençais tout juste à apprendre à faire des bijoux et je venais de fondre une bague en argent. J'étais fière du design. En ce temps-là, de nombreux artisans étaient en résidence à Esalen et la bague faisait l'objet de beaucoup d'admiration et d'attention. Plusieurs personnes me suggérèrent de remonter la côte sur quelques dizaines de kilomètres pour aller la montrer au joaillier d'une galerie devant laquelle nous étions passés.

La pluie allait bientôt tomber, mais je me mis quand même en route. Le joaillier aima beaucoup le design et je lui laissai ma bague pour qu'il puisse la refondre et la vendre à d'autres. Je repris la Route 1 pour Esalen à grand-peine. Une forte pluie commençait à tomber.

Au cours de la nuit, une violente tempête se déchaîna sur la côte. Au petit déjeuner, j'appris avec stupéfaction que nous étions isolés. Une portion de la Route 1 de trois kilomètres de long avait sombré dans l'océan. La galerie avait disparu, et ma bague avec. Dans ma torpeur, je pouvais entendre plusieurs voix intérieures qui commentaient cette perte. La plus forte était celle de mon père, qui me disait : « Cela ne serait jamais arrivé si tu ne t'étais pas laissée exploiter par un parfait inconnu. » Et celle de ma mère : « On ne peut jamais te confier quoi que ce soit de précieux. » Au milieu de tout cela, j'entendais une partie de moi très jeune qui ne cessait de regarder la main qui portait cette bague la veille, en disant : « Où est-elle ? Elle était là, juste là. »

Le cœur serré, j'allai sur la falaise pour regarder le Pacifique, encore agité par la tempête de la veille. Là-dessous, quelque part, se trouvait ma bague. Alors que je regardais les vagues se fracasser contre les falaises, il me vint à l'esprit qu'il y avait quelque chose de tout à fait naturel, voire inévitable, dans ce qui s'était passé. Cela faisait des milliers d'années que des bandes de terre des États-Unis disparaissaient dans l'océan. Peut-être que toutes ces voix pleines de reproches avaient tort. Cette histoire n'était en rien une histoire personnelle, simplement un processus qui me dépassait.

Je regardai à nouveau le doigt qui avait porté la bague. Cette fois-ci, l'espace était vraiment vide. Pour la première fois, je faisais face à une perte avec un sentiment de curiosité. Qu'est-ce qui viendrait remplir cet espace ? Ferai-je une autre bague ? En trouverai-je une dans un magasin d'occasions ou dans un pays étranger ? Ou bien en recevrai-je une un jour, d'un homme qui m'aime ?

J'avais 35 ans et je n'avais jamais eu confiance en la vie jusqu'alors. Tout ce que j'avais dû abandonner portait les marques des griffes de mon attachement. Mais cet espace vide était différent.

LA PERMISSION DE VOUS BRISER LE CŒUR

Lâcher prise d'objets précieux, d'un revenu qui nous permet d'avoir un certain niveau de vie, d'un statut social ou du prestige de notre carrière peut s'avérer terriblement douloureux, surtout si nous leur avons fait endosser

nos valeurs. Ces privations déclenchent des instincts de survie primitifs, qui tournent souvent autour de traumatismes de notre enfance remontant à la surface pour être guéris. Lâcher prise d'une relation peut être la forme de perte la plus délicate, car une telle perte fait ressurgir les sentiments de rejet, d'abandon, d'insécurité et d'indignité, qui proviennent aussi souvent de blessures de notre enfance.

D'une certaine manière, j'ai hérité de la croyance en laquelle toute relation, et surtout celles que j'ai avec les gens que j'aime profondément, sont censées durer pour toujours. J'ai toujours supposé que si j'aimais quelqu'un, nous serions encore ensemble pour nos 90 ans, assis l'un à côté de l'autre sur nos fauteuils à bascule, et que si tel n'était pas le cas, c'est parce que l'un de nous, probablement moi, aurait tout foutu en l'air. Mon thérapeute a l'habitude de me chambrer en me disant que c'est parce que je suis médecin : c'est dans ma nature de réanimer les morts. J'ai tendance à trop en faire pour essayer de sauver une relation que je trouve précieuse, quand bien même tout le monde sait qu'elle est terminée. Mais quelqu'un m'a dit un jour que les gens entrent dans notre vie pour une raison, pour une saison ou pour la vie. Apprendre à faire la différence est une compétence qui vaut la peine d'être acquise.

Avoir le cœur brisé fait partie de la condition humaine. Chacun de nous a déjà vécu ce traumatisme. La douleur peut être tellement insupportable que nous nous barricadons contre elle, refusant d'ouvrir notre cœur avant même que cela arrive. Ma fille Siena et moi en avons souvent discuté. Quand Siena avait 5 ans, une petite fille lui brisa le cœur. Elle s'appelait Vivienne ; c'était la fille de ma meilleure amie et elle était née deux semaines après Siena. Siena et Vivienne se connaissait depuis qu'elles avaient 3 mois, mais elles ne s'étaient pas revues depuis, parce que nous vivions, Siena et moi, à San Francisco, tandis que Vivienne habitait à Chicago. Siena avait entendu des histoires magnifiques sur princesse Vivienne, et Vivienne avait entendu des contes merveilleux sur Siena et son monde féerique. Mais elles se retrouvèrent enfin quand ma meilleure amie et Vivienne nous rendirent visite. Elles ont couru après des fées dans un jardin zen, elles ont joué sur la plage, ont dormi tous les soirs dans le même lit, ont pris leur bain ensemble avec Roberto le petit pingouin, ont mangé du *fish and chips* au pub anglais, ont regardé les feux d'artifice au-dessus de San Francisco pour la fête nationale, ont écouté un enseignement du dharma sur *Harold et le crayon violet* au centre zen Green Gulch, ont passé des heures dans la baignoire et

ont partagé d’autres aventures magiques, au point de tomber amoureuses l’une de l’autre. Elles étaient si amoureuses que Siena nous ignora complètement cette semaine-là, moi-même, son père et ma meilleure amie.

Mais l’enseignement de la vie se manifesta, et Vivienne dut rentrer chez elle à Chicago.

Siena pleura à son départ. Pendant des heures. Sans pouvoir s’arrêter. Elle se jeta sur son lit et montra le lit gigogne où Vivienne avait dormi en disant :

– Chaque fois que je regarde son lit et qu’elle n’est pas là, mon cœur me fait mal.

Puis elle se remit à pleurer. Je pleurai moi aussi en l’entendant, car une de mes amies venait de décéder, et mon cœur aussi me faisait mal.

Siena dit ensuite :

– Maman, ça me fait tellement mal d’aimer Vivienne que je crois que je ne veux plus jamais la revoir.

C’est alors que je compris que nous devions avoir une discussion ensemble. Je pris Siena sur mes genoux et lui dis que je comprenais à quel point cela fait mal lorsque quelqu’un qu’on aime doit partir. Mais je lui ai assuré que le jeu en valait la chandelle. Je lui ai expliqué que l’amour vaut bien la séparation et que pour pouvoir vraiment vivre la joie d’aimer autrui, nous devons être prêts à le perdre. Je lui dis :

– Nous devons lui donner la permission de nous briser le cœur.

Elle me regarda en fronçant les sourcils et dit :

– Maman, je ne te briserai jamais le cœur. Jamais de la vie.

Je lui répondis :

– Tu le feras peut-être un jour. Sans le vouloir. Tu pourrais t’en aller, et alors je pleurerais, et je regarderais ton lit, et je voudrais que tu n’y aies jamais dormi parce que cela me ferait tellement mal que tu ne sois plus là.

Siena se remit à pleurer et répliqua :

– Mais je ne te ferai jamais ça, maman. Je ne te quitterai jamais. Je t’aimerai toujours et je vivrai toujours avec toi dans cette maison, jusqu’à ce que je sois vieille.

Je lui racontai comment j’avais donné à mon père – son « Papa » – la permission de me briser le cœur ; et lorsqu’il mourut, deux semaines après

sa naissance, pendant ma « tempête parfaite », il l’a fait. Il l’a brisé au point de *l’ouvrir en grand* et l’intérieur de mon cœur s’est déversé partout, tant et si bien que j’avais envie de le recoudre avec des points de suture en barbelés pour qu’il reste fermé à tout jamais. Mais j’ai ensuite décidé de le laisser ouvert, en dépit de la douleur. J’ai dit à Siena qu’un jour, quelqu’un qu’elle aimerait, quelqu’un à qui elle aura donné la permission de lui briser le cœur – comme moi, son père, sa nounou ou son chien Grendel – lui briserait peut-être le cœur, et elle se sentira sans doute comme ce jour-là, n’ayant plus envie de donner la permission à qui que ce soit de lui faire une chose pareille. Elle voudra peut-être fermer son cœur pour qu’il ne lui fasse plus mal comme quand Vivienne est partie.

Siena comprit le message. Elle déclara :

– Maman, quand tu tombes amoureuse, tu devrais toujours laisser une petite ouverture dans ton cœur, même quand tu crois qu’il faudrait le fermer à clé. Comme ça, la bonne personne pourra toujours se faufiler.

Je hochai la tête et nous nous remîmes à pleurer. Puis je l’ai serrée dans mes bras pendant un long moment.

Juste avant de s’endormir, Siena déclara :

– Je vais donner la permission à princesse Vivienne de me briser le cœur.

Je lui dis alors :

– Je crois que c’est une bonne idée.

Nous accrochâmes l’attrapeur de rêves et j’éteignis les lumières.

Un an plus tard, notre Grendel adoré mourut d’une mort rapide et inattendue suite à une insuffisance cardiaque. Le chagrin que nous éprouvions fut presque insupportable. Tandis que nous tenions le corps mort de Grendel dans nos bras, à l’hôpital vétérinaire, Siena, alors âgée de 6 ans, fondit en larmes comme nous avions tous envie de le faire, et déclara :

– Grendel, je t’ai donné la permission de me briser le cœur, et c’est ce que tu as fait.

Même le personnel de l’hôpital se mit à pleurer.

Deux mois plus tard, le cœur encore à vif, nous vîmes Siena arriver vers nous en disant :

– Maman, je suis prête à donner la permission à un autre chien de me briser le cœur.

Nous parlâmes ensemble du fait que les chiens ne vivent pas aussi longtemps que les humains, et qu'avoir un nouveau chien signifiait que nous aurions sans doute à endurer un jour une perte similaire. Mais, la rassurai-je, nous pouvions espérer, en ayant un petit chiot, qu'il nous laisse au moins une dizaine d'années avant de nous dire au revoir à son tour. Siena hocha la tête pour signifier qu'elle était d'accord, et Bezoar, âgé de 2 mois, rejoignit notre famille.

Six mois plus tard, j'arrivai à peine à respirer quand je reçus un coup de fil d'un adorable monsieur qui appelait de l'autoroute Highway 1 pour m'avouer, en larmes, qu'il venait de rouler sur Bezoar. Siena et moi enterrâmes son petit corps juste à côté de Grendel.

Nous avons mis du temps à nous remettre de ces deuils consécutifs, mais Siena m'a dit récemment :

– Maman, je suis prête à nouveau. Je suis prête à laisser un autre chien me briser le cœur.

Bientôt, nous inviterons à nouveau un chien à entrer dans notre vie et nous l'aimerons farouchement jusqu'à ce qu'il nous brise le cœur lui aussi.

Nous avons tous eu le cœur brisé, de nombreuses fois. La tâche la plus difficile que vous aurez à faire dans votre vie est de garder votre cœur ouvert face à des pertes en série. La solution facile est de fermer votre cœur. C'est tout à fait sensé. Personne ne pourra vous le reprocher. Mais vous passerez à côté de l'amour.

La vie est pleine de peines de cœur, et ce sont peut-être elles, plus que n'importe quoi d'autre, qui provoquent les fausses peurs, parce que nous avons si peur d'avoir le cœur brisé. L'amour nous fait prendre des risques. L'amour nous met dans l'insécurité. L'amour nous donne envie de nous protéger contre lui. Mais refermer notre cœur n'est jamais une solution.

C'EST UN BON JOUR POUR MOURIR

Il est impossible de nous pencher sur notre inconfort face à l'inconnu sans porter notre attention sur un sujet fondamental mais néanmoins tabou : *la mort*, celle de nos animaux de compagnie, mais aussi la nôtre. La plupart des gens considèrent la mort comme la perte ultime, alors qu'elle est peut-être le commencement ultime. Nous ne pouvons pas vraiment savoir ce qui se passe après la mort, car la mort est un mystère. Chaque tradition

religieuse a ses propres croyances sur l'au-delà, mais en réalité, la science est incapable de prouver ce qui nous attend. Tout ce que nous pouvons faire est attiser notre curiosité. La vie s'achève-t-elle quand notre cœur s'arrête de battre ? Y a-t-il un paradis ? L'enfer existe-t-il ? Y a-t-il un Dieu avec une grosse barbe qui est assis là-haut pour nous juger et décider où nous irons ? Nous réincarnons-nous dans un autre corps ? Devenons-nous des anges ? Devenons-nous des esprits fantomatiques qui restent sur Terre pour hanter les humains ? Revenons-nous sous une autre forme ? Ou cessons-nous tout simplement d'exister en nous décomposant dans notre tombeau ? En vérité, *personne n'est sûr de rien*, et cela nous fait peur.

Et si nous pouvions le savoir ? Et si nous étions certains que la mort n'était pas à craindre ? Et si nous n'avions pas peur de perdre la vie ou les gens que nous aimons parce que nous savions que ce qui nous attend tout de suite après est comme une promotion ? Et si la mort ne représentait pas un échec ou une perte, mais l'étape suivante dans le cours naturel du voyage de l'âme, une fois qu'elle a appris ce qu'elle devait apprendre sous sa forme humaine ? Comme nous l'avons déjà évoqué dans le chapitre 2, imaginez à quel point tout serait différent si les professionnels de santé n'avaient pas peur de la mort. À quoi ressemblerait le système de soins si nous avions confiance que la mort fait partie de la vie et si nous pouvions l'accueillir ? Cesserions-nous de nous accrocher à chaque petit examen et à chaque petit traitement pour essayer de prolonger la vie ? En quoi les soins pour les personnes en fin de vie seraient-ils différents ?

En quoi une acceptation paisible du caractère inéluctable de la mort influencerait-elle toutes nos autres peurs ? Peut-être n'aurions-nous pas aussi peur des attentats-suicides, du virus Ebola ou des accidents d'avion. Peut-être cesserions-nous de vivre dans la peur des pesticides qui sont dans notre assiette, des bombes atomiques et des catastrophes naturelles. Nous vivons dans un monde où règne l'incertitude, mais si nous n'avions pas peur de mourir ou de perdre quelqu'un que nous aimons, peut-être serions-nous moins sous le joug de nos peurs. Comment nous sentirions-nous alors ? À quoi ressemblerait notre vie si nous avions moins peur ?

Parce que la plupart des gens ont une relation à la mort franchement négative, nous oublions que la mort fait partie de la vie. Comme le disent Marilyn Schlitz et Deepak Chopra dans leur documentaire qui porte ce nom : *La mort rend la vie possible*. C'est seulement en ayant une relation positive avec le caractère inéluctable de la mort que nous pourrons avoir un

rapport juste avec notre peur de perdre. Cela ne veut pas dire que nous ne devrions pas essayer d'éviter la mort quand nous le pouvons. Nul n'est besoin de tomber d'une falaise quand nous pouvons tout simplement rester à distance du précipice ; ce n'est évidemment pas une mauvaise idée d'éviter de se promener à minuit dans les rues sombres d'un quartier dangereux ; c'est une bonne chose d'apprendre à nos enfants à ne pas sauter dans la piscine quand ils ne savent pas nager ; et il n'y a rien de mal à subir une opération chirurgicale, une chimiothérapie ou une radiothérapie quand nous avons un cancer. C'est pour cette raison que la vraie peur peut augmenter la durée de la vie que nous avons le bonheur de vivre. Mais lorsque nous faisons consciemment tout ce qui est en notre pouvoir pour savourer une vie longue et saine, alors nous pouvons voir la mort comme faisant partie de la vie ; non comme quelque chose dont nous devrions avoir peur, mais comme le commencement de ce qui nous attend.

Chaque fois que je pense à la mort, je ne peux m'empêcher de penser à Lee Lipsenthal, un médecin qui a passé la plus grande partie de sa carrière à travailler avec Dean Ornish et à enseigner aux médecins comment trouver l'équilibre dans leur vie professionnelle. Lee vivait selon le credo : « C'est un bon jour pour mourir. » Lee n'avait pas de pulsions suicidaires ; ses amis et ses étudiants savaient ce qu'il voulait dire par là : que chaque jour, tout son amour était offert, tous ses rêves étaient réalisés, qu'il ne se retenait pas de vivre sa vie dans son expression la plus riche et que la mort n'était pas à craindre quand on n'avait pas de regrets. Une telle philosophie est plus facile à dire qu'à faire quand vous êtes encore jeune et qu'on vous apprend que vous avez un cancer en phase terminale. C'est ce qui s'est passé pour lui. Dans son livre *Enjoy Every Sandwich*[*], Lee Lipsenthal écrit : « Je […] savais que plus j'avais peur et plus j'étais anxieux, plus le niveau de mes hormones du stress seraient élevé. Un fort taux d'hormones du stress épuise à la longue le système immunitaire, laissant plus de chances au cancer de se développer. La peur encourage le développement du cancer ; la sérénité le décourage. Mon comportement consista alors à me calmer, à savourer la vie et à laisser mon corps faire ce qu'il sait faire : se guérir du cancer. »

Le cancer eut le dernier mot, mais jusqu'à sa mort, Lee savoura chaque sandwich – les sandwichs BLT, pour être exact. Si nous sommes prêts à y faire face, le caractère inévitable de la mort nous offre la chance de savourer le miracle de la vie qui nous est offert.

LE JEU DE LA VIE

Certains professeurs et chercheurs, tels que le psychologue Michael Newton, qui étudia ce que ressentaient ses patients sous hypnose, postulent que la vie sur Terre est en substance une école de l'âme : nous y vivons des défis et des gloires et, oui, des pertes que nous avons choisies pour apprendre et grandir. Je ne suis pas en train de dire que nous devrions tout de suite passer du chagrin à la gratitude quand nous perdons ce que nous chérissons. Ne vous mettez pas en tête d'annoncer à un parent en deuil, qui vient juste de perdre son enfant : « Ne t'inquiète pas, son âme et la tienne se sont mises d'accord pour qu'il meure jeune, afin que tu puisses apprendre le non-attachement. » Cela n'est d'aucune aide quand quelqu'un est à l'agonie du chagrin.

Savoir que la peur peut vous instruire et que chaque combat vient de concert avec la croissance de l'âme ne diminue pas l'immense chagrin que nous pouvons ressentir. Mais plus tard, quand vous regarderez en arrière, vous pourrez commencer à voir les cadeaux qui vous ont été offerts. Avec le temps, quand vous aurez subi suffisamment de pertes, vous commencerez à voir les occasions de grandir dans de tels moments, et la conscience que la croissance va de pair avec la perte aidera à soulager votre souffrance.

Pour voir la perte sous cet angle, ce qui m'aide est de m'entraîner à observer ma propre vie comme si j'en étais un témoin. Martha Beck utilise l'image du jeu vidéo. Vous pouvez vous impliquer à fond dans un de ces jeux. Certains d'entre eux semblent si réels que vous pouvez vous identifier complètement à votre personnage. Ce dernier peut avoir un nom, un costume, une personnalité et des compétences qui vous permettent d'être un très bon joueur. Vous pouvez vous perdre dans le jeu tant et si bien que vous en oubliez de manger, d'uriner ou de faire à manger à vos enfants. Vous pouvez être tellement absorbé par le jeu que si quelqu'un vous interrompt, vous sursautez, vous rappelant soudain que vous n'êtes pas votre personnage. En fait, vous êtes l'être humain qui tient le joystick.

À présent, faites un pas en arrière. Et si, au lieu de n'être que l'être humain en train de jouer à un jeu vidéo, vous étiez une âme qui joue à être un humain qui joue à un jeu vidéo ? Et si toute votre vie d'humain était autant un jeu que le jeu vidéo ? Et si vous pouviez manipuler le jeu de la vie, tout comme vous manipulez le joystick ? Et si la vie n'était pas une séquence chaotique d'événements aléatoires, mais une symphonie

savamment orchestrée de mouvements composés dans les règles de l’art et parfaitement minutés, créée par vous-même et les forces spirituelles qui vous guident pour aider votre âme à grandir ?

Pensez aux plus grands défis auxquels vous avez dû faire face : vous avez été maltraité dans votre enfance, un de vos parents vous a abandonné ou négligé, vous souffrez d’une maladie ou d’un handicap, vous avez perdu un être cher, vous avez été trahi, votre cœur a été brisé, vous avez divorcé, vous avez dû vivre dans la pauvreté, vous avez été victime d’un crime violent, vous avez vendu votre âme au diable pour un gros chèque, ou avez été terriblement blessé par un autre événement auquel vous avez été confronté. Et si, au lieu d’être victime de ces traumatismes, sur un certain plan, vous aviez choisi de faire face à ces défis ? Cela ne veut pas dire que vous approuvez le mal qui vous a été fait. Cela ne veut pas dire que vous n’avez pas le droit d’être en colère, en deuil ou d’avoir le cœur brisé. Mais vous pouvez prendre suffisamment de distance par rapport au jeu pour voir qu’une partie de vous se trouve toujours en sécurité, cette partie qui prend du recul, qui est en observation tandis que vous traversez tous ces ressentis et apprenez ce que vous avez à apprendre.

Pour nous, les humains, la joie est un plaisir. Elle nous met à l’aise. On la trouve attirante, bête, drôle et sociale. Elle nous pousse à l’amour, à la beauté, à la détente et à l’ouverture du cœur. La joie peut nous enseigner autant que la perte. Mais on n’apprend pas aussi vite qu’avec la perte.

Quand vous commencez à voir la perte comme une occasion de grandir et d’apprendre, vous cessez d’en avoir peur, vous acceptez ce qui est et vous intégrez les leçons que la vie sur Terre essaie de vous enseigner. Une fois que vous y arrivez, une fois que vous vous autorisez à devenir un apprenti de la vie, humble face à la vie, sans plus lui résister, quelque chose se transforme, et la vie n’a plus besoin de vous enseigner à grands coups de massue cosmique. Une fois qu’une de vos plus grandes peurs est devenue réalité, vous comprenez que vous ne maîtrisez pas la situation comme vous le croyiez et vous lâchez prise, si vous êtes prêt à laisser la peur vous guérir de votre avidité constante. Quand vous avez compris que vous devez apprendre de la perte, vous pouvez vous abandonner à la joie sans retenue. Peut-être notre capacité à accepter la perte, le cœur ouvert, est-elle à la base d’une vie réussie.

EXERCICE DE COURAGE N° 5

Être le témoin

Quand vous vous retrouvez empêtré dans les émotions liées à la perte (ou toute autre émotion douloureuse, d'ailleurs), essayez cet exercice, qui vous aidera à vous rappeler que vous n'êtes pas ce personnage frappé en plein cœur par la vie ; vous êtes l'âme qui joue au jeu vidéo de l'école terrestre.

Si la perte vous fait souffrir, identifiez les émotions que vous ressentez – le chagrin, la solitude, la colère, la douleur, la tristesse, la déception, l'anxiété, le ressentiment. Nous nous identifions facilement à ces émotions par erreur, croyant qu'elles définissent qui nous sommes. Mais si, au lieu d'être l'émotion, vous étiez simplement l'âme qui est avec cette émotion ? Si, au lieu de dire : « Je suis triste », vous disiez plutôt : « Je suis avec la tristesse » ? Si, au lieu d'être une personne triste, vous étiez l'étendue de la conscience qui observait la partie de vous-même ressentant de la tristesse ?

Faites l'exercice suivant :

1. Quand vous commencez à ressentir des troubles émotionnels, tels que la colère, la frustration, la tristesse ou la douleur, nommez le sentiment et reconnaissez-le.

2. Prenez du recul et observez cette partie de vous qui est perturbée par ce sentiment. Vous n'êtes pas ce sentiment. Cette partie de vous qui ressent l'émotion est votre personnage. Vous êtes l'âme qui observe le personnage blessé et en colère.

3. Fermez les yeux et offrez-vous tout le temps nécessaire pour observer vraiment ces troubles émotionnels. Laissez votre âme offrir de l'amour, de la compassion et du réconfort à ce personnage qui souffre en vous.

Même au beau milieu d'émotions négatives, l'étendue de conscience pure qui est vous, au niveau de l'âme, peut être en paix ; même quand votre personnage a du chagrin, de la colère ou de la peine. Vous pouvez chevaucher les émotions comme si elles étaient des vagues, et elles ne feront que vous traverser. Des études ont montré que la plupart des émotions ne durent pas plus de 90 secondes, tant qu'on ne s'attache pas aux histoires qui les entourent. Vous vous sentez seul – et cette sensation vous traversera rapidement, à moins que vous n'en fassiez toute une histoire, en vous disant que vous êtes seul parce que vous êtes désagréable et indigne d'être aimé, que personne ne vous aimera *jamais* et que vous serez seul pour toujours. Quand vous vous attachez à l'histoire qui entoure l'émotion, vous souffrez inutilement et cette souffrance peut perdurer des années. Mais vous n'êtes pas obligé de souffrir ainsi. Votre âme peut trouver la paix, le

réconfort et la quiétude au cœur même des moments les plus difficiles, à condition d’observer vos émotions négatives à partir de la position du témoin.

Exercice de courage n° 6

La méditation « J’accepte »

La plupart des souffrances que nous traversons inutilement quand nous faisons face à une perte viennent de notre résistance à la perte. Comme nous supposons que tout ce que nous avons devrait durer à jamais, nous résistons à son départ. Pourtant, cette résistance engendre plus de souffrance que la perte elle-même. La prochaine fois que vous vous surprenez en train de résister à une perte, fermez les yeux et faites 20 minutes de méditation en répétant ce mantra : « J’accepte. » Quand vous accepterez ce qui est au lieu de résister, vous serez plus à même de vous libérer des souffrances inutiles.

Ce n’est pas aussi facile que ça en a l’air. Ce n’est pas un mince exploit d’accepter le cancer, la mort d’un enfant, la perte d’un membre, un licenciement, la fin d’une histoire amoureuse, ou l’endettement. Mais votre résistance ne ramènera pas ce que vous avez perdu. Si vous trouvez cet exercice trop difficile, revenez à l’exercice de courage n° 5 et entraînez-vous à observer la situation en tant que témoin. Identifiez cette partie de vous-même qui résiste à la perte et ouvrez votre cœur avec compassion à votre personnage qui refuse d’accepter ce qui est. Aimez et acceptez aussi cette partie de vous. L’acceptation est la clé de la libération**.

Exercice de Courage n° 7

La gratitude pour la perte

Sortez votre journal intime et revenez sur un épisode de votre vie où vous avez perdu quelqu’un ou quelque chose : la mort d’un être cher, un de vos parents qui vous a abandonné, ou votre conjoint qui vous a rejeté ; la perte de votre argent, de votre maison, de votre animal de compagnie ou de votre meilleur ami ; l’abandon d’un rêve ou de la santé parfaite. N’ignorez aucune émotion de tristesse, de peine ou de colère, mais donnez-vous le droit de porter aussi votre attention sur tous les bienfaits qui ont pu émerger de cette perte. Avez-vous déjà eu la sensation qu’une perte vous amenait à une nouvelle étape de votre vie ? Votre cœur s’est-il ouvert ? Votre âme a-t-elle grandi grâce à ce que vous avez traversé ? Écrivez vos réflexions à ce sujet.

*. « Savourez chaque sandwich » (NdlT).

**. Pour écouter gratuitement une méditation « J'accepte », téléchargez le kit de l'Ordonnance du Courage sur TheFearCureBook.com (disponible en anglais uniquement) (NdlT).

CHAPITRE 6

L'UNIVERS A *un* SENS

« La décision la plus importante à prendre est de savoir si nous considérons l'univers dans lequel nous vivons comme bienveillant ou hostile. »

ALBERT EINSTEIN

Depuis son enfance, Trish a une peur bleue des serpents. Quand elle était petite, elle partait en vacances avec sa famille dans une maison où il y avait un appentis. On lui disait toujours de faire attention, car des serpents vivaient peut-être dans les toilettes extérieures, où ils pouvaient se cacher dans le noir et la mordre quand elle s'assoirait sur la cuvette. De ce fait, elle était toujours aux aguets quand elle allait aux toilettes.

Elle ne vit jamais de serpent dans les toilettes extérieures lorsqu'elle était enfant, mais lorsqu'elle devint une adulte, tous les serpents, jusqu'aux petites couleuvres inoffensives, la faisaient trembler. Une nuit, Trish et son mari étaient dans leur ferme d'une vingtaine d'hectares qu'ils avaient achetée dans les montagnes de Géorgie du Nord, quand Trish dut aller aux toilettes. Elle regarda d'abord dans la cuvette, comme à l'accoutumée, puis s'assit pour faire pipi. Quand elle eut fini, elle se leva et, voyant quelque chose de marron dans les toilettes alors qu'elle n'était pas allée à la selle, elle marqua un temps d'arrêt.

C'est alors que son mari entendit un cri à vous glacer le sang.

Là, dans la cuvette, un gros mocassin d'eau venimeux était en train de nager gaiement. Elle ne l'avait pas vu avant de s'asseoir. Il s'était sans doute caché sous la lunette en bois. Comme ils devaient attendre le

lendemain matin pour appeler de l'aide afin de se débarrasser du serpent, Trish était paniquée à l'idée de rester dans la ferme cette nuit-là. Elle insista pour quitter la maison, jusqu'à ce que son mari trouve un moyen de bloquer la porte des toilettes, s'assurant ainsi que le serpent soit enfermé dans la pièce, si jamais il s'échappait de la cuvette.

Au petit matin, ne voyant plus de trace du serpent dans les toilettes, le mari de Trish appela un plombier qui arriva, ironiquement, un furet à la main, pour mordre tout ce qui pourrait bloquer la tuyauterie. Malheureusement, en « furetant » dans les tuyaux, le plombier tua le mocassin d'eau. Il le retira morceau par morceau jusqu'à ce qu'il n'en reste plus rien, pensant que Trish en serait soulagée.

Mais le cauchemar n'était pas terminé. Le lendemain, Trish trouva 13 petits mocassins d'eau dispersés dans la maison : dans une théière, dans la cage d'escalier, sous un tapis, sous une pile de linge. Peut-être la maman mocassin s'était-elle introduite dans la maison pour y pondre. Ou peut-être les petits étaient-ils entrés en passant par la tuyauterie et en sortant par les lavabos. Il était difficile de savoir comment ils étaient arrivés jusque-là.

Après cela, Trish ne put plus jamais baisser la garde dans cette ferme. La maison est vide depuis des années maintenant, mais elle a encore peur d'y retourner pour la mettre en vente. Son mari est décédé il y a des années et elle ne peut se résoudre à y retourner seule. Et puis, elle doit encore se préparer psychologiquement chaque fois qu'elle s'approche des toilettes, se répétant que ce qui est arrivé ce jour-là fait partie du passé et qu'il est improbable qu'elle se retrouve à nouveau face à un serpent.

Ce que Trish a ressenti lorsqu'elle vit le mocassin d'eau dans les toilettes fut une vraie peur. Elle aurait vraiment pu se faire mordre par ce serpent venimeux. Sa réaction initiale était donc appropriée. Mais la phobie des serpents qui l'accompagnait depuis est une fausse peur compréhensible. Quand vous avez vécu un événement terrifiant qui a mis en jeu votre vie, il est facile d'en conclure que vous vivez dans un monde dangereux, et cette conclusion est renforcée par votre système nerveux. L'amygdale de Trish, qui aide à créer des « souvenirs implicites », a stocké cette expérience dans les profondeurs de son inconscient, et comme son système limbique ne cessait d'être stimulé, ces souvenirs étaient empreints de plus en plus de résidus de peur. Quand cela arrive, la peur prend vie et il est facile d'en

conclure que le monde est dangereux et que nous devons rester en état d'alerte.

Les réactions de stress furent d'abord déclenchées par une véritable menace (la vraie peur). Quand des serpents venimeux se retrouvent chez vous, c'est un danger qui a besoin d'être écarté. Mais une fois que les serpents étaient partis, ce qui resta – la peur des toilettes et une peur chronique sous-jacente plus large – était une menace imaginaire ou révolue (la fausse peur). Il s'agit d'un dysfonctionnement du système d'alarme, qui nous met en garde contre des dangers qui ne nous menacent pas réellement. Et, en réalité, ce n'est rien de plus qu'une pensée : « Je vis dans un monde dangereux. »

Si nous remettons en cause l'hypothèse de la peur n° 3, « ce monde est dangereux », nous trouverons sans doute de nombreux contre-arguments prouvant le contraire. Comme l'a dit Albert Einstein : « Notre décision la plus importante à prendre est de considérer l'univers dans lequel nous vivons comme bienveillant ou hostile. » Comme Trish est ma mère, je sais qu'elle a accumulé des montagnes de preuves que le monde n'est pas vraiment dangereux, en dépit de ce qui s'est passé avec les serpents. Maman étant une femme de foi, elle utilisa le pouvoir de son esprit pour rassembler tous les éléments prouvant qu'elle vivait dans un univers bienveillant. Elle a vu ce qui semblait être de vrais miracles. Elle a fait des rencontres avec ce qu'elle considère être des anges. Elle sent l'intime présence d'une force divine dans sa vie. Et elle a confiance que lorsqu'il se passe quelque chose que son petit ego n'aime pas, c'est qu'il y a une raison cachée.

Les deux plus grandes peurs de maman sont la solitude et les serpents. Elle a survécu à l'incident du serpent, puis mon père est mort, au cours de ma « tempête parfaite », l'obligeant à vivre seule depuis neuf ans. Assise à mes côtés au bord du lac, sur le ponton de sa maison, où elle avait vécu avec mon père, elle me dit un jour :

– Peut-être que tout cela est arrivé pour que je puisse apprendre que même si ce que je crains le plus devient réalité, je suis capable d'y faire face. Une fois que j'y ai survécu, je crois que je peux faire face à tout.

Quand je lui demandai si elle croyait que ses peurs les plus profondes étaient devenues réalité pour une raison qui la dépassait, elle admit que c'était possible. Pouvait-elle adhérer à l'idée que l'univers a un but ?

Maman hocha la tête affirmativement.

LA VIE DANS « UN MONDE DANGEREUX »

Vivons-nous dans un monde dangereux ? Après les événements du 11 Septembre, beaucoup pensèrent que oui. Après cette tragédie, les gens avaient si peur de mourir dans un détournement d'avion que beaucoup décidèrent de prendre la voiture plutôt que l'avion, alors que le moment le plus risqué quand nous prenons l'avion est le trajet en voiture jusqu'à l'aéroport. En fait, un professeur calcula que même si des terroristes détournaient un avion par mois, la probabilité qu'on soit tué dans un détournement d'avion n'était que de 1 sur 135 000, un risque minuscule comparé à celui de mourir dans un accident de voiture, qui est de 1 sur 6 000.

En fait, Gerd Gigerenzer, un psychologue berlinois, présumant que les attaques du 11 Septembre provoqueraient plus de morts sur la route cette année-là, se mit à recueillir les données sur ce sujet. Comme prévu, les décès par accident de voiture grimpèrent en flèche aux États-Unis. Gigerenzer put mettre en évidence le nombre de morts sur la route uniquement dus à la peur de prendre l'avion à la suite du 11 Septembre : 1 595 – soit plus de la moitié du nombre de victimes des attaques terroristes. La peur irrationnelle tua inutilement 1 595 personnes[1].

La peur qui paralysait la nation ne s'arrêtait pas à la peur de voyager en avion. Quand 22 personnes furent attaquées par des enveloppes contaminées à l'anthrax en automne 2001, 30 000 personnes se mirent à prendre du Ciflox, souvent sans ordonnance. Il est fort probable que les effets secondaires de ce puissant et dangereux antibiotique fissent plus de victimes que les enveloppes à l'anthrax. La peur ne protégeait pas : elle faisait prendre des risques.

Ensuite, la nation américaine dut faire face à d'autres alertes sanitaires. En 2002, la nouvelle se répandit que des réserves du virus de la variole stockées dans l'ancienne Union soviétique étaient peut-être aux mains des terroristes. La peur de la variole devint palpable, quand bien même il n'y avait eu aucun cas de cette maladie aux États-Unis depuis les années 1940. En 2003, quand le SRAS (syndrome respiratoire aigu sévère) fit son apparition en Asie, il n'y eut que 7 000 cas dans le monde entier et moins

d’une centaine aux États-Unis. Mais cela n’empêcha pas les Américains de porter des masques, de boycotter les voyages en avion et d’éviter les restaurants chinois.

Quand le virus H1N1 a envahi les médias en 2009, des centaines de milliers de personnes se sont mis à faire des réserves de Tamiflu et à accourir à l’hôpital dès l’apparition d’un petit symptôme. En 2011, quand un séisme a provoqué un tsunami qui a dévasté la centrale nucléaire de Fukushima au Japon, d’innombrables Américains, qui vivaient pourtant à l’autre bout du monde, dévalisèrent les réserves d’iodure de potassium, censées protéger la thyroïde de l’exposition aux radiations, jusqu’à ce que les prix de ce supplément qui existait en quantité limitée se mirent à grimper en flèche sur eBay.

Ces réactions franchement disproportionnées face à ces alertes sanitaires – qui ne formaient qu’un risque minime par rapport aux grands défis mondiaux – mettent en lumière une tragédie de la société moderne : nous n’avons pas seulement peur de ce qui menace réellement notre vie, des risques contre lesquels notre vraie peur nous protège ; nous avons aussi peur de virus rares et généralement non mortels ainsi que des radiations lointaines et que nous ne pouvons détecter.

Oui, il y a de vrais dangers dans notre monde, mais nous ne voyons plus la probabilité statistique de ces dangers et par conséquent, beaucoup d’entre nous vivent dans une peur chronique. Nous avons peur des pesticides, des hormones dans le lait, des produits chimiques dans la nourriture, des poisons dans l’eau du robinet, des organismes génétiquement modifiés et de la pollution atmosphérique. Nous redoutons d’avoir du mercure dans le poisson et les plombages, des bactéries dans le fromage, du plomb dans la peinture, des implants mammaires qui fuient et de la moisissure dans la cave. Nous avons peur des produits toxiques dans les cosmétiques, des poisons dans le plastique et de la contamination de notre viande. Nous craignons d’être tués par les fours à micro-ondes, les téléphones portables et les déodorants. Nous sommes terrifiés à l’idée d’avoir un cancer, le sida, la maladie d’Alzheimer et de l’herpès.

Comme si cela ne suffisait pas, nous avons aussi peur des pédophiles, des terroristes, des attaques de requins, des amphétamines, des accidents de voiture, des tornades et des pitbulls. Nous avons vécu dans la peur du réchauffement planétaire, des attaques nucléaires, du bug de l’an 2000, des

météorites, des extraterrestres, de la fin du calendrier maya et du Big One qui pourrait dévaster une grande ville. Nous sommes terrorisés par les fusillades dans les écoles, les fusillades dans les cinémas, les coups de feu tirés d'un véhicule qui passe près de nous et les voitures piégées. Nous craignons pour notre sécurité au quotidien et nous nous demandons si nous pourrons jamais nous sentir hors de danger.

Et pourtant, à tous les niveaux, nous n'avons jamais été autant en sécurité. Cela vaut pour tous les habitants des pays développés. Juste pour vous donner un exemple, l'espérance de vie dont jouissent les Américains est 60 % plus longue en 2000 qu'en 1900[2]. En 1900, un nouveau-né anglais avait une espérance de vie de 46 ans ; en 1980, de 74 ans. Et aujourd'hui, au Canada, l'espérance de vie est de plus de 80 ans.

Dans l'histoire de l'humanité, l'accouchement était un des actes les plus risqués pour la femme. Il l'est encore dans les pays en développement, où 440 femmes meurent en couches pour 100 000 naissances. Mais dans les pays développés, seules 20 femmes sur 100 000 meurent des suites d'une grossesse. Avoir un enfant n'a jamais été moins dangereux qu'aujourd'hui.

Les enfants sont aussi beaucoup plus en sécurité de nos jours. En 1900, en Angleterre, 14 % des enfants décédaient. En 1997, ce chiffre avait chuté à 0,58 %. Bien que la plupart des parents avouent vivre dans la terreur de perdre un enfant, le taux de mortalité des enfants américains a diminué de plus de deux tiers ne serait-ce que depuis 1970.

Nous ne nous contentons pas de vivre plus vieux : nous sommes aussi en meilleure santé. De moins en moins de personnes souffrent de maladies chroniques, et ceux qui tombent malades développent une maladie dix à vingt-cinq ans plus tard qu'autrefois. Même quand les gens tombent malades, leur maladie est en général moins grave que par le passé. Et les habitants de pays développés ont de nos jours moins de risques de devenir handicapés.

Nous craignons d'être en guerre mais, d'un point de vue historique, nous vivons dans une des périodes les plus paisibles de l'histoire de l'humanité. Moins de guerres éclatent, et quand il y a la guerre, moins de gens meurent. Si les habitants des pays développés sont évidemment plus prospères que ceux des pays en voie de développement, même ces derniers bénéficient d'une meilleure qualité de vie qu'autrefois. Même si elle demeure

alarmante, la proportion de personnes souffrant de malnutrition dans les pays en voie de développement a chuté de 28 à 17 % entre 1980 et 2000[3].

Nous, les habitants des pays développés, sommes à tous points de vue les peuples les plus sains, les plus astucieux, les plus riches et les plus protégés de l'histoire de l'humanité. Et pourtant, nous n'avons jamais eu aussi peur.

Mais ce n'est pas une fatalité…

VIVONS-NOUS DANS UN MONDE DANGEREUX ?

Quand la vie a le potentiel de vous terroriser avec des serpents dans les toilettes, des cancers incurables et des génocides, il n'est pas étonnant que des gens considèrent l'univers hostile. Si vous avez souffert des traumatismes de la maltraitance, de l'abandon, du rejet, de la perte, de la maladie, de la douleur physique, des suites de violences physiques ou d'autres tragédies qui vous laissent dans un sentiment d'insécurité, il n'y a rien de plus naturel à en déduire que vous vivez dans un monde dangereux. Toutefois, si vous êtes constamment en état d'alerte, vous prédisposez votre corps à la maladie, en plus de vous rendre inutilement malheureux.

Bien sûr, personne ne prétend que le monde ne recèle pas de véritables dangers. Mais l'affirmation « nous vivons dans un monde dangereux » est-elle vraie ? Et si nous croyions en quelque chose d'autre ? Et si je vous suggérais que cet univers n'est pas dangereux mais qu'il a un sens ? Adhéreriez-vous à cette alternative ?

Quand j'émets l'hypothèse d'un univers qui a un sens, je ne suis pas en train de supposer que ce que vous redoutez n'arrivera pas ou que vous serez toujours à l'abri des dangers. Je n'insinue pas que vous devriez ignorer le danger et les signaux de la peur. Je n'insinue pas non plus que vous aurez toujours ce que vous voudrez. Ce que je suggère, c'est que l'univers a sans doute un ordre et un sens, même quand nous ne comprenons pas son fonctionnement, et que nous sommes probablement protégés par une intelligence universelle bienveillante qui nous guide par des signes extérieurs et par un savoir intérieur.

Quand vous pouvez croire en un univers qui a un sens plutôt qu'en un monde hostile, la fausse peur commence à perdre pied. Un sentiment de sécurité vous envahit, plus profond que celui que vous offre un compte en banque bien rempli, l'amour de votre conjoint ou un bilan de santé positif.

Vous commencez à avoir confiance que tout ce qui vous arrive – même si ce n'est pas ce que vous auriez souhaité – contribue à la croissance de votre âme. Quand votre vœu d'aider votre âme à grandir dépasse votre désir d'obtenir ce que vous voulez, la peur est beaucoup moins présente, parce que vous ne vous protégez pas contre l'incertitude et ne vous accrochez pas à ce que vous ne voulez pas perdre. Cela ne veut pas dire que vous ne faites pas les démarches nécessaires pour assurer votre sécurité financière, pour améliorer votre relation avec votre conjoint ou pour prendre soin de votre corps. Cela veut dire que vous lâchez prise de votre obsession à tout contrôler.

La plupart d'entre nous sont des acharnés du contrôle, et cette obstination à contrôler la vie entraîne beaucoup de fausses peurs. Mais quand vous croyez en un univers qui a un sens, vous comprenez que l'univers n'a pas besoin que vous teniez les rênes, et que vous n'avez donc pas à avoir peur de lâcher prise. Vivre dans un univers qui a un sens vous permet d'avoir un rapport positif avec l'incertitude, car à présent, au lieu de regarder l'incertitude avec soupçon ou dans la peur, vous pouvez être en paix face à l'inconnu. Au lieu d'être sur vos gardes contre la perte, vous pouvez avoir confiance que même la perte a un but, quand bien même vous ne le connaissez pas tout à fait.

Une fois que vous avez cette confiance à l'intérieur de vous, vous constatez que la fausse peur, bien qu'elle se manifeste encore, ne règne plus sur votre vie. Au lieu de paniquer quand vous perdez votre emploi, vous avez confiance que le parfait emploi apparaîtra au parfait moment. Au lieu de vous accrocher à une histoire d'amour qui est en train de s'achever, vous avez confiance que la dissolution de cette relation est le signe qu'une relation plus saine et plus heureuse vous attend. Au lieu d'avoir peur quand on vous met en garde sur votre état de santé, vous avez confiance que quoi qu'il arrive, cela contribuera à l'évolution de votre âme. Même si vous devez faire face à la pire des mauvaises nouvelles – que vous risquez de perdre un être cher, ou de mourir vous-même –, vous pouvez faire confiance au processus et à ses conséquences.

Cela ne signifie pas que vous n'aurez pas de réactions émotives. Si vous perdez un être cher, si vous rompez une relation avec quelqu'un que vous aimez ou si vous devez vous battre contre la maladie, faire face à un échec professionnel ou à un endettement, vous ressentirez bien sûr du chagrin, de la colère et de la tristesse. Il ne s'agit pas de prendre des détours spirituels

pour vous faire passer par-dessus les émotions douloureuses, mais vous n’êtes pas obligé de rester coincé dans ces émotions ou dans le rôle de victime qui ont tendance à surgir quand l’univers ne vous offre pas ce que vous voulez.

Vivre dans un univers qui a du sens signifie que vous avez foi en une force influente qui pilote votre vie à vos côtés. Vous savez que vous n’êtes pas seul, et ce savoir intime vous offre une protection contre la peur. Cette force influente peut, ou non, s’organiser autour d’une religion que vous épousez. Vous pouvez l’appeler « Dieu », « le Bouddha », « Jésus », « Allah », « Quan Yin », « le Divin » ou « l’Univers » lui-même. Vous pouvez la sentir comme une énergie ou même comme une sorte de souffle, quelque chose qui vous pousse dans la direction du bien et qui vous porte quand vous ne lui résistez pas. Vous pouvez considérer que cette force est en vous, ou croire qu’elle est extérieure à vous.

Peu importe que vous considériez que cette guidance vient de la déité de votre choix, de l’Univers, des énergies ou de votre propre veilleuse intérieure. L’important est d’avoir confiance que vous ne supervisez pas chaque petit détail de votre vie, parce que vous savez que vous êtes guidé en permanence pour agir au mieux, même si vous ne savez pas exactement de quoi il retourne. Cette aide peut être très subtile, mais une fois que vous commencerez à la chercher, vous la verrez de plus en plus. Des signes vous guideront sur la voie. Des synchronicités que vous ne pourrez expliquer vous rappelleront qu’il y a plus qu’un matérialisme scientifique à l’œuvre dans le monde qui nous entoure. Vous pourrez sentir en vous un savoir extraordinaire, quand vous saurez tout à coup quelque chose que vous ne devriez pas être en mesure de savoir – quelque chose qui vous aide à vous protéger ou à protéger quelqu’un de votre entourage. Vous pourrez même vivre ce qui semblera être des miracles, et ils vous donneront le courage que vous pensiez ne jamais pouvoir trouver. Cette force influente a tendance à vous harceler, et si vous passez à côté d’un signe, vous en recevrez sans doute un autre.

15 moyens par lesquels l’Univers vous guide

1. Une pensée persistante et apparemment irrationnelle, qui ne s’efface pas.

2. Des rêves qui vous offrent des messages ou des suggestions.

3. Des personnes qui apparaissent juste au bon moment pour vous donner un message.

4. Des sensations physiques ou des symptômes qui viennent de votre boussole corporelle.

5. Des objets trouvés qui ont un sens pour vous.

6. Des voix intérieures et des visions qui surgissent au cours de tâches répétitives, pendant le sport ou la méditation.

7. Des synchronicités que vous pourriez appeler « coïncidences »… si elles ne semblaient pas avoir trop de sens pour relever du hasard.

8. Des livres qui parlent exactement de ce que vous êtes en train de vivre.

9. Des obstacles qui vous emmènent dans une direction autre que celle où vous pensiez vouloir aller.

10. Des jeux de carte, comme le tarot ou les cartes des déesses.

11. Des animaux totems qui apparaissent sur votre chemin.

12. Des paroles de chansons que vous semblez entendre sans arrêt.

13. « Des panneaux d'affichage » de l'Univers, souvent sous la forme de plaques d'immatriculation, d'autocollants, de courriels ou d'articles sur des blogs.

14. Des conseils offerts par des personnes intuitives.

15. Des chiffres qui ont un sens pour vous, comme lorsque vous regardez l'horloge à 11 :11.

Pour apprendre à remarquer et à interpréter ces signes qui sont toujours là pour vous, écoutez les « 10 Façons dont votre âme vous guide dans votre quotidien », une téléconférence donnée par Rachel Naomi Remen et moi, que vous pouvez télécharger gratuitement sur MedicineForTheSoulRx.com.

« ÇA CHANGE TOUT »

Elizabeth Lloyd Mayer, auteure de *Extraordinary Knowing*[*], était professeure et chercheuse en psychologie à l'université de Californie à Berkeley et au centre médical universitaire de San Francisco. « Lisby », comme on la nommait dans son entourage, était une scientifique sceptique, qui n'était pas encline à porter trop d'attention à tout ce qui relevait du paranormal. Jusqu'à un événement pour le moins étonnant. En 1991, on

vola la harpe faite main de sa fille Meg, alors âgée de 11 ans, dans le théâtre où elle jouait. Lisby passa deux mois à essayer de mettre la main sur l'instrument. La police s'en mêla. Elle contacta les vendeurs d'instruments de musique de tout le pays. Une annonce fut diffusée aux informations de CBS. Sans succès. La harpe avait bel et bien disparu.

Lisby avait perdu espoir quand une amie lui dit :

– Si tu veux vraiment revoir cette harpe, tu devrais être prête à tout essayer. Pourquoi ne pas appeler un sourcier ?

Pour toute réponse, Lisby lui rendit ce regard méfiant que l'on pourrait attendre de n'importe quel scientifique qui se respecte face à une telle suggestion. Pour elle, les sourciers étaient d'étranges personnages qui se promenaient avec un bâton fourchu à la main pour vous montrer où creuser des puits. Mais son amie lui assura que les sourciers très talentueux pouvaient trouver non seulement l'eau souterraine, mais aussi des objets perdus. Lisby ne croyait pas qu'un sourcier pût trouver une harpe mais, n'ayant plus rien à perdre, elle contacta le président de la Société américaine des sourciers, Harold Mc Coy, à Fayetteville, dans l'État d'Arkansas. Elle lui expliqua qu'une harpe avait été volée à Oakland, en Californie, et lui demanda s'il pouvait l'aider à la localiser.

Harold répondit :

– Accordez-moi un instant. Je vais vous dire si elle se trouve encore à Oakland.

Il garda le silence un moment, avant de déclarer :

– Eh bien, elle est toujours là-bas. Envoyez-moi un plan d'Oakland et je localiserai la harpe pour vous.

Lisby lui fit parvenir un plan dès le lendemain. Deux jours plus tard, il lui téléphona pour lui donner l'adresse du lieu où se trouvait la harpe. Lisby transmit l'information à des policiers, mais ils secouèrent la tête : ils ne pouvaient pas délivrer un mandat de perquisition en se fondant sur une intuition. Lisby décida donc de se rendre près de l'adresse indiquée et accrocha des affiches dans tout le quartier, proposant une récompense en échange de la harpe.

Trois jours plus tard, le téléphone sonna. Un homme lui expliqua que son voisin lui avait montré récemment la même harpe que celle décrite sur les affiches. Il dit qu'il pourrait la lui rapporter sur le parking d'un magasin

ouvert en nocturne. Lisby se présenta au rendez-vous. Un jeune homme vint à elle, une harpe dans les bras, qu'il chargea dans le coffre de son break.

En regardant la harpe retrouvée, Lisby en conclut : « Ça change tout. »

Après cet épisode, elle se mit à questionner ses collègues et ses clients pour s'enquérir de leurs moments « qui changent tout ». Elle découvrit que beaucoup de personnes avaient eu des expériences semblables, au cours desquelles elles avaient reçu elles-mêmes des informations qu'elles n'auraient pas dû connaître, ou avaient rencontré quelqu'un qui leur donnait une information particulièrement pertinente. Une grande partie de ces témoignages concernant ce que les scientifiques appellent « des perceptions extrasensorielles » sont rapportées dans son livre *Extraordinary Knowing*. Ce qui m'a le plus fascinée en les lisant, c'est que les personnes savaient que les informations reçues n'étaient pas fortuites. Leur intuition ne concernait pas la prochaine chanson qui sera diffusée à la radio. La plupart du temps, ce qu'elles savaient leur permettait soit de se protéger, soit d'aider, de réconforter ou même de sauver la vie à quelqu'un.

Une des histoires racontées par Lisby dans *Extraordinary Knowing* évoque un neurochirurgien qui souffrait de violentes migraines qu'aucun traitement ne parvenait à soulager. Son médecin lui conseilla d'entreprendre une thérapie auprès de Lisby. En s'entretenant avec lui, elle découvrit que ses maux de tête avaient commencé après avoir arrêté un travail qu'il adorait : enseigner aux résidents et aux étudiants en médecine. Elle lui demanda alors pourquoi il avait cessé l'enseignement. Il hésita d'abord à répondre, avant d'avouer qu'il avait l'impression de ne pas pouvoir expliquer à ses étudiants pourquoi, d'après lui, il ne perdait jamais un patient, en dépit du danger que représente la chirurgie cérébrale. En réalité, finit-il par expliquer, dès qu'il remarquait que son patient avait besoin d'être opéré, il s'installait à son chevet et attendait… parfois trente secondes, parfois pendant des heures. Il attendait quelque chose ; quelque chose qu'il avait l'impression de ne pas être en mesure d'expliquer aux résidents et aux étudiants en médecine sans être pris pour un fou. Il attendait l'apparition d'une lumière blanche caractéristique autour de la tête du patient. Tant que la lumière n'était pas apparue, il savait qu'il était dangereux d'opérer. L'apparition de la lumière lui signalait qu'il pouvait transférer le patient dans la salle d'opération. C'était un signe éloquent, mais inexplicable dans notre mode de pensée conventionnel, qui aidait ce médecin à protéger ses patients.

D'autres psychologues et médecins ont partagé avec Lisby des exemples tout aussi pertinents de connaissances extraordinaires, souvent à voix feutrée et sous couvert d'anonymat. L'un d'eux est un psychanalyste renommé, Patrick Casement, dont les livres sur les méthodes cliniques sont considérés comme des classiques de la psychologie. Lorsqu'il entendit parler de l'expérience de Lisby avec la harpe, il voulut lui raconter la sienne.

En 1952, alors âgé de 17 ans, Patrick Casement passa les vacances de Pâques aux côtés de sa grand-mère maternelle. Cette semaine-là, sa grand-mère lui confia qu'elle n'avait qu'un seul regret dans sa vie : celui de n'être plus en contact avec une amie qu'elle aimait beaucoup, mais qu'elle avait perdu de vue pendant la guerre, du fait des exodes. Elle avait essayé de retrouver son amie, mais tous ses efforts avaient été vains : ses lettres lui revenaient toujours.

Le dimanche de Pâques, Patrick Casement se rendit à la messe, à environ six kilomètres de la maison de sa grand-mère. Une fois l'office terminé, au lieu de rentrer en bus, il décida de marcher parce qu'il voulait tester la solution qu'il avait trouvée à un devoir de mathématiques. Il avait calculé la vitesse exacte à laquelle il devait marcher pour que le bus ne le rattrape pas. Il s'était dit que si ses calculs étaient faux, il pourrait monter à bord du bus pour le reste du trajet. Il se mit à marcher à la vitesse exacte qu'il avait calculée sur ces six kilomètres, afin de prouver que ses calculs étaient justes.

Mais son plan tomba à l'eau quand, vingt minutes plus tard, il se surprit à lever le pouce pour faire du stop. Voici ce qu'il dit : « J'étais stupéfait de voir que – dans ce que je ne peux appeler autrement qu'un réflexe, comme si mon bras droit prenait vie tout à coup indépendamment de moi – je levais le pouce pour arrêter une voiture en particulier. J'étais complètement sidéré en m'observant en train de perdre mon pari. À mon grand soulagement, la voiture continua sa route – ma course contre le bus n'était pas fichue. C'est en tout cas ce que je croyais, jusqu'à ce que la voiture s'arrête tout à coup. Comme, malheureusement, j'en étais responsable, je me dis que j'étais obligé d'accepter le trajet en voiture. »

Patrick Casement monta dans la voiture et remercia la dame, qui se faisait conduire par un chauffeur : c'était sans doute elle qui avait demandé

au chauffeur de faire demi-tour pour le prendre en stop. La femme lui demanda :

– Étiez-vous à Winchester ?

Patrick Casement n'avait aucune idée de ce qui suscita cette question, mais il répondit qu'effectivement, il avait été en cours à Winchester.

La femme répliqua :

– Si vous êtes ici aujourd'hui, vous ne devez pas connaître celui à qui je pense. Il s'appelait Roddie Casement et il allait à Winchester, mais cela devait être il y a bien longtemps.

Roddie Casement était le père de Patrick.

Lorsqu'il le lui apprit, elle fut ravie.

– Sa mère est-elle encore en vie ?, demanda-t-elle.

Casement lui expliqua que non seulement la mère de Roddie Casement – la grand-mère de Patrick – était encore en vie, mais qu'ils allaient en fait passer juste devant sa maison, environ trois kilomètres plus loin. Elle lui raconta alors qu'elle essayait depuis tant d'années de retrouver la trace de sa chère amie, qu'elle avait perdue de vue pendant la guerre. Cette amie en question était la grand-mère de Patrick, qui la cherchait également de son côté. Les deux femmes furent réunies ce jour-là et passèrent la journée ensemble. La grand-mère de Patrick mourut peu de temps après.

En revenant sur cet événement, Patrick Casement dit à Lisby :

– Peut-être cette femme avait-elle remarqué une ressemblance entre moi et mon père, lorsqu'il avait à peu près 17 ans. Mais cela n'explique pas pourquoi mon bras s'est mis à devenir autonome et à soudain lever le pouce pour arrêter cette voiture en particulier, me forçant à abandonner ma marche savamment calculée et à laquelle je tenais tant. Ce que je sais en tout cas, c'est qu'en acceptant ce trajet en voiture, je permis à ma grand-mère de mourir heureuse après avoir enfin revu son amie qui lui était si chère.

Peut-être s'agissait-il d'une coïncidence, ou peut-être cette expérience nous montre-t-elle que l'univers a un sens. Il n'y a aucun moyen de le prouver, mais Lisby a découvert que de tels événements sont des lieux communs dans le monde de la psychologie et de la médecine.

Lisby parla avec une infirmière qui travaillait dans une unité de soins intensifs néonatals. Cette infirmière savait souvent des choses qu'elle n'était pas censée savoir, fondant son jugement clinique sur ce qu'elle

nommait « des pressentiments ». Ses pressentiments avaient sauvé la vie de nombreux bébés, et certains de ses collègues en vinrent à lui faire confiance. Une autre médecin confia à Lisby : « J'apprends tellement à connaître [mes patients] que c'est comme si je pouvais sentir – sentir, au sens littéral du terme – leur état de santé. » Elle pouvait sentir la mort. Littéralement. Elle pouvait même humer dans quelle partie du corps se trouvait la maladie. Elle expliquait : « Cela s'accompagne d'une certitude qui est comme une odeur, comme n'importe quelle odeur forte et envahissante. Vous *savez* que vous la sentez, vous n'en avez aucun doute. » Cette odeur l'aidait à prendre les bonnes décisions pour le traitement des patients, mais son patron lui posait souvent des questions et elle ne savait pas comment rationaliser ses décisions. « Que pourrais-je dire ? Que j'ai du flair ? »

LA RAISON D'ÊTRE ET LA PROTECTION

Et si le neurochirurgien voyait vraiment une lumière blanche autour de la tête de ses patients ? Et si cette infirmière avait vraiment du flair ? Et si ces médecins étaient guidés pour pouvoir sauver des vies ? Après que Lisby a dévoilé tant d'expériences intuitives, vécues par des praticiens de santé, qui nous suggèrent que nous sommes guidés vers un but, je me suis dit que j'allais mettre mon nez dans la vie de mon entourage pour voir s'il y avait eu de tels événements.

Mon amie et mentor Rachel Naomi Remen, qui était étudiante en pédiatrie à Stanford avant d'écrire *Sagesse au coin du feu*, me raconta l'histoire d'un tout-petit qui arriva aux urgences à trois heures du matin alors qu'elle faisait ses débuts en tant qu'interne. L'enfant paraissait heureux et plein de vie, mais sa mère était persuadée qu'il était en danger. « Il y a vraiment quelque chose qui ne va pas, répétait-elle. Mon bébé va mourir. »

Rachel demanda qu'on lui fasse tous les examens habituels, mais les résultats étaient normaux. Les seuls signes inhabituels étaient un rythme respiratoire légèrement trop rapide et un demi-degré de fièvre. Perplexe, elle demanda à son supérieur la permission d'effectuer une ponction lombaire, un examen douloureux et rarement réalisé sans symptôme évident d'une méningite. Son supérieur lui rit au nez : « Renvoie-les chez eux », dit-il avant de sortir de la pièce.

Mais quand Rachel transmit ce message à la mère, celle-ci éclata en sanglots. « S'il vous plaît, docteure », supplia-t-elle. Rachel sut soudain que la mère avait raison. « Encore un examen », lui dit-elle, et elle effectua une ponction lombaire. À peine avait-elle introduit l'aiguille dans le canal rachidien du bébé que son supérieur revint, enragé. « Qu'est-ce que tu fais ? » cria-t-il. Mais lorsqu'elle se tourna vers lui, elle vit son visage changer tout à coup. Elle regarda à nouveau l'aiguille et vit couler la première goutte de pus. Le bébé avait une méningite. Si elle l'avait renvoyé à la maison, il aurait péri quelques heures plus tard.

Rachel me raconta un autre épisode de sa vie concernant le savoir inexplicable. Quand son père mourut, sa mère, âgée, s'installa chez elle. La maison de Rachel était trop petite pour deux personnes, alors Rachel se mit à chercher un logement plus grand. Elle trouva la maison parfaite : un duplex, en colocation avec une dame âgée adorable. Le duplex était spacieux, avec une belle vue et, aux yeux de Rachel, il semblait être exactement ce qu'il leur fallait.

Mais sa mère n'était pas de son avis. Autrefois une femme de caractère qui menait une vie professionnelle à part entière, elle était devenue à l'âge de 80 ans distraite, étourdie et parfois confuse. Malgré cela, elle continuait de soutenir Rachel dans ses choix, comme elle l'avait fait toute sa vie. Mais avant même d'être entrée dans cette maison, elle lui avait dit : « Nous ne pouvons pas vivre ici. »

Rachel fut surprise. « Pourquoi pas, maman ? lui demanda-t-elle. Elle est parfaite pour nous. » Mais sa mère ne cessait de répéter : « Nous ne pouvons pas vivre ici », sans donner aucune raison à cette vive objection. Pour Rachel, cela n'avait aucun sens. Elle continua donc à argumenter en faveur de cette nouvelle maison, jusqu'à ce que sa mère lui prît le bras et déclara avec insistance : « Nous ne pouvons pas *vivre* ici, Rachel. Nous ne pouvons pas *vivre* dans cette maison. » Rachel baissa les bras et finit par trouver une autre maison.

Quelques mois plus tard, un violent orage frappa la région, provoquant d'importantes inondations, de nombreuses coulées de boue et beaucoup de dégâts matériels. Le duplex que Rachel aimait tant fut détruit par une gigantesque coulée de boue. Heureusement, la vieille dame qui vivait de l'autre côté de la maison n'était pas chez elle à ce moment-là, mais Rachel et sa mère étaient chez elles… et en sécurité dans leur nouvelle maison.

Elles auraient certainement été blessées, voire tuées, si elles avaient emménagé dans ce duplex.

Un autre ami médecin me raconta comment il avait senti une présence qui le protégeait et le guidait dans son travail. Sean était interne en médecine, encore en train de développer les compétences demandées à un médecin pour se sentir à l'aise dans les situations d'urgence, quand il se retrouva en difficulté pour accéder à l'artère radiale d'un patient en état de choc qu'il n'arrivait pas à piquer. Les artères du patient s'étaient contractées suite au choc et Sean ne parvenait pas à enfiler le guide dans l'étroit vaisseau sanguin. Après de nombreuses tentatives sans succès, Sean commença à paniquer, regardant autour de lui pour demander de l'aide sans trouver personne, et sachant que cette étape critique était nécessaire pour sauver la vie du patient.

C'est alors que quelque chose submergea Sean, au point qu'il fit un pas en arrière et ferma les yeux. Il fut gagné par un sentiment de paix et commit un acte qu'il n'avait encore jamais fait de sa vie. Il demanda de l'aide à l'Univers. Il ne savait pas vraiment à qui il formulait sa demande, mais il entendit une voix qui dit : « Vas-y. »

Il remercia cette voix et se sentit rassuré et revigoré. Quand il ouvrit les yeux et s'avança vers le patient, sans aucun doute, hésitation ni difficulté, il put accéder à l'artère radiale immédiatement, et la vie du patient fut sauvée.

En y repensant, Sean dit : « C'était comme si ma main était guidée vers le bon endroit par une force externe. Ce phénomène m'emplit d'un sentiment de stupéfaction et d'émerveillement. C'était la première fois que je me sentais vraiment relié à un autre niveau, à une force bienveillante. Depuis, j'ai ressenti cette force m'accompagner de très nombreuses fois quand j'essayais de trouver des solutions pour mes patients. Je crois fermement que nous avons accès à un plan totalement différent pour pouvoir nous entraider, et je crois que notre univers est vraiment un monde bienveillant que nous créons en permanence. »

Je racontais à mon amie Tosha Silver la façon dont de telles aides se manifestent, quand elle mentionna une histoire tirée de son livre *Outrageous Openness*. Parmi les nombreuses anecdotes rapportées pour encourager le lecteur à laisser le Divin prendre l'initiative, l'une d'elles raconte une conversation entre Tosha et son ami Don, professeur

d'économie guindé et ultrasceptique, qui aimait la présenter comme « sa copine medium farfelue diplômée de Yale ». Un jour, Tosha lui demanda :

– Franchement, Don, dis-moi la vérité. Ne s'est-il jamais rien passé qui te fasse penser que tu n'as peut-être pas tout compris ? N'y a-t-il jamais rien eu qui ait secoué ton parfait petit monde rationnel ?

Don se mit à lui raconter ce qui se passa une nuit lorsqu'il était étudiant. Il était allé se coucher avant le retour de son camarade de chambre. À 3 heures du matin, il se réveilla avec des palpitations et entendit son camarade de chambre l'appeler – deux fois. Mais la chambre était vide. Il s'habilla, sortit du bâtiment en courant pour aller jusqu'à sa Coccinelle et se mit à conduire – sauf que c'était plutôt comme si la voiture le conduisait. Don était attiré, tel un aimant, vers un endroit, dix pâtés de maisons plus loin, où il découvrit son ami enseveli sous une congère, ivre, perdu, et gelé.

Tosha était interloquée.

– Oh, c'est pas vrai. Et ça n'a pas changé ta vie ?

– Non, c'était hors de question, répondit Don. Il fallait que je considère ça comme une coïncidence. Sinon, j'aurais dû tout remettre en question.

Quand de tels événements ont lieu, les gens ont tendance à réagir comme Lisby en concluant que « ça change tout », ou à tirer le rideau dessus, comme l'a fait Don. Mais je m'interroge sur la raison pour laquelle ils renieraient de telles expériences. Peut-être ont-ils peur de ce qu'ils ne comprennent pas. Personnellement, je trouve que de telles histoires m'aident en fait à avoir moins peur, parce qu'elles renforcent ma vision du monde : dans un univers qui a un sens, nous n'avons pas besoin d'être toujours sur nos gardes contre un monde dangereux.

Je me suis demandé si d'autres personnes avaient eu des expériences de savoir intuitif qui les ont rassurées et ont apaisé leurs peurs. J'ai cherché à rassembler des histoires de mes amis et collègues, de ma communauté virtuelle, des lecteurs de mon blog, de mes amis sur Facebook et des followers sur Twitter. J'ai demandé à tout le monde d'écrire un épisode qu'ils avaient personnellement vécu et qui les avait convaincus que l'univers a un sens. Plus de cinq cents personnes ont raconté comment un jour, elles ont reçu des informations qu'elles n'étaient pas censées connaître et grâce auxquelles elles ont sauvé la vie de quelqu'un – ou la leur. Elles ont parlé de messages télépathiques reçus de proches en péril, de savoir intuitif qui leur a signalé un danger et de messages reçus dans des rêves qui

résolvaient des problèmes et leur offrait une protection. Elles ont évoqué ce qu'elles considéraient comme des miracles : des personnes qui apparaissent juste au bon moment, des guérisons inexplicables de maladies apparemment incurables, des aides miraculeuses qui ont sauvé des vies et des apparitions d'êtres venant d'un autre monde.

Je ne peux pas prouver la véracité des histoires relatées par les membres de ma communauté virtuelle, mais elles sentaient le vécu. Je pouvais ressentir à quel point ils avaient été profondément touchés par ces expériences et à quel point cela avait fait grandir leur foi. Je pouvais m'identifier à leurs ressentis, parce que j'avais moi-même eu la preuve que l'univers a un sens.

MA PREUVE QUE L'UNIVERS A UN SENS

J'avais alors 8 ans, et j'étais en vacances avec mes parents en Caroline du Nord, où nous campions sur un terrain qui appartenait à mes grands-parents. C'était l'automne et les feuilles dansaient dans leur robe orange et jaune, mais en raison d'un temps assez inhabituel, les feuilles d'érable rouge vif que ma mère chérissait tant étaient plus rares. Comme elle voulait en cirer pour décorer la table, ma mère nous envoya dans la forêt à la recherche de ces rares feuilles rouge écarlate. Mais je n'en trouvais aucune. Je marchais pendant ce qui me semblait être des kilomètres et des kilomètres sur des chemins en terre délimités par les feuilles jaunes et marron, jusqu'à ce qu'enfin je découvris une feuille rouge, perchée sur une branche qui flottait au-dessus d'une abrupte falaise.

Voulant à tout prix impressionner ma mère par ma trouvaille spectaculaire, je me hissai sur la branche, perchée au-dessus de la falaise abrupte, et arrachai la feuille rouge vif, quand la branche se brisa. Je dégringolai le long de la colline, lâchant ma feuille rouge. Je fus épargnée d'une chute sur les rochers grâce à un petit arbuste que je pus attraper.

J'utilisais toute la force que j'avais du haut de mes 8 ans pour m'agripper à cet arbuste, quand un homme au sourire doux et bienveillant apparut au-dessus de moi. Sans dire un mot, il me regarda, puis me tendit son bâton de randonnée. Je ne sais pas comment je réussis à attraper ce bâton sans tomber, mais toujours est-il que je l'ai fait et que l'homme m'a tirée jusqu'à lui. Quand je me suis retournée pour le remercier, il avait disparu. J'ai couru

le long de la route, dans un sens puis dans l'autre, en l'appelant, mais il n'est jamais réapparu.

Quand j'ai raconté cette histoire à ma mère, elle me dit que j'avais été touchée par la grâce, que Dieu avait envoyé un ange pour me sauver la vie. J'étais moins préoccupée par les anges que par l'idée de décevoir ma mère en n'ayant pas rapporté la belle feuille rouge qui s'était envolée lorsque la branche a craqué.

C'est alors que ma mère demanda :

– Qu'est-ce que c'est que ça ?

Elle sortit quelque chose de ma poche.

C'était la feuille rouge.

Cet événement fut-il « réel » ou non ? Peut-être n'avais-je pas été sauvée par un ange, mais par un randonneur qui marchait tout simplement plus vite que moi et réussit à s'esquiver avant que je ne le voie. Peut-être n'était-ce qu'un rêve. Jeffrey Kripal, un professeur d'études religieuses de l'université Rice, qui étudie les expériences mystiques, suggère que nous n'avons probablement pas besoin de nous demander si de telles expériences sont « réelles » ou « irréelles ». Il propose d'envisager une troisième catégorie : une catégorie qui laisse le champ libre à la métaphore et au symbole. Il suggère que si une expérience mystique nous offre de l'aide, apaise nos peurs, nous réconforte ou élargit notre conscience, cela suffit. En tout cas, après cet événement, mon petit « soi » de 8 ans avait la conviction qu'il existe des choses dans ce monde – des choses invisibles – qui nous guident et nous protègent, et que de ce fait, je n'avais pas besoin de vivre dans la peur.

En grandissant, j'eus d'autres expériences qui confirmèrent ma vision du monde. Comme beaucoup de médecins interrogés par Lisby, j'ai commencé à recevoir des informations que je n'étais pas censée connaître, des informations qui m'aidaient à protéger mes patients. Un jour, aux urgences où j'étais interne, une patiente enceinte arriva avec ce qui semblait être une grippe. Tous les examens sanguins étaient normaux et je n'avais aucune raison de croire qu'elle était atteinte d'une autre maladie. Le médecin qui était avec moi voulait la renvoyer chez elle, mais pour des raisons que je ne pouvais expliquer, je savais que son bébé était en danger. Je recommandais qu'on lui fasse un examen que mon enseignant trouva complètement fou : une amniocentèse, pour examiner le liquide amniotique dans lequel se

trouvait le fœtus. Sans savoir pourquoi, le médecin eut confiance en mon intuition et me laissa procéder à cet examen. Il s'avéra que le liquide amniotique était infecté par une bactérie qui aurait tué le bébé si nous n'avions pas découvert cette infection suffisamment tôt pour le faire naître prématurément et mettre la maman sous antibiotiques.

Je commençai à recevoir d'autres informations qui ne venaient pas de mon esprit rationnel. En discutant avec quelqu'un que je venais de rencontrer, je pouvais sentir quelque chose sur cette personne que je n'aurais pas pu savoir et que je ne pouvais pas vérifier. Je ressentais par exemple qu'une personne avait été abusée sexuellement dans son enfance. Ou j'avais la sensation qu'elle avait peur de se faire licencier, ou encore qu'elle voulait quitter son mari. Plus tard, la personne se confiait à moi et confirmait mon ressenti. Ce n'était pas un mode de connaissance sur lequel je pouvais toujours compter : parfois, je recevais de telles informations, mais souvent, non. Toutefois, les informations que je recevais étaient souvent d'une aide précieuse pour soulager la souffrance de mes patientes.

Un jour, au cours d'une randonnée, j'eus une vision, comme si un film se déroulait devant moi sur un écran invisible : j'étais assise par terre dans ma chambre d'hôtes, le dos contre le mur, en train de bercer dans mes bras ma cliente April, sa tête reposant contre ma poitrine. Le film était très précis : je pouvais voir une bougie allumée, un cristal dans la main d'April, sentir l'odeur d'une huile essentielle particulière. Une voix off disait : « Si tu agis ainsi, elle ira mieux. »

Pour mon esprit rationnel, cette vision n'était que pure folie. Tout d'abord, April était ma cliente. Ce que j'avais vu serait complètement inapproprié dans notre relation. Deuxièmement, comme vous le savez déjà, April était une garde du corps qui souffrait d'un trouble de stress post-traumatique et qui était incapable de tourner le dos à quelqu'un. Lui demander de s'allonger dos à moi serait dément. Troisièmement, je n'étais pas tout à fait le genre de médecin qui utilisait des cristaux. Je n'avais même pas de cristaux.

Je ne comprenais pas ce que je voyais. Étais-je en train de tout inventer ? N'était-ce que mon imagination ? Ou s'agissait-il d'autre chose ? Et si la voix off avait raison ? Et si, en recréant ce que je voyais dans cette vision, April irait mieux ? April faisait face à toute une panoplie de troubles chroniques, notamment à une forme rare d'anémie qu'aucun hématologue

n’avait jamais pu diagnostiquer correctement et qui l’obligeait à passer plusieurs jours par mois sous perfusion, pour le restant de ses jours à en croire les médecins.

Aussi fou que cela puisse paraître, j’avais vécu suffisamment d’expériences intuitives bizarres qui avaient donné des résultats positifs pour faire confiance à mon intuition. Je décidai de soumettre cette proposition à April. Elle accepta de faire un essai et nous convînmes d’une séance. Les résultats nous bouleversèrent toutes deux, ainsi que son médecin. Cela fait aujourd’hui trois ans qu’elle n’a pas été sous perfusion, et ses analyses de sang ont toujours montré des résultats normaux depuis.

Je ne peux expliquer comment j’ai su ce que j’ai su, et je ne peux certainement pas expliquer pourquoi l’anémie d’April fut guérie. Comme l’a dit Sir Arthur Eddington : « Quelque chose qu’on ne connaît pas est en train de faire on ne sait quoi. » Quoi qu’il en soit, cette expérience nous transforma.

Après cet épisode – et après la lecture du livre de Lisby –, je me surpris à être de plus en plus curieuse de la science des perceptions extrasensorielles. En tant que médecin cognitif, j’étais peu encline à me perdre dans les méandres de ce domaine flou, et encore moins à en parler dans mon livre. Mais l’idée que cette intuition puisse être un moyen de communication entre le royaume des esprits et le royaume des hommes m’intriguait. Quand la vie nous déroute et que nous avons du mal à prendre des décisions, peut-être sommes-nous guidés vers le bien par des forces spirituelles à travers notre intuition. Ne serait-ce pas réconfortant si c’était vrai ? N’auriez-vous pas moins peur si vous saviez que vous êtes toujours guidé par des influences spirituelles bienveillantes ?

Je me mis à questionner d’autres personnes encore sur leurs expériences personnelles de clairvoyance. Ce qui me frappa fut que celles qui en étaient venues à faire confiance à leur intuition étaient capables de prendre de gros risques, parce qu’elles pouvaient sentir si ce risque était ou non en accord avec le meilleur d’elles-mêmes. La frontière est mince entre l’absence de peur et l’imprudence, mais ces personnes ne me donnèrent pas l’impression d’être imprudentes. Celles que j’avais rencontrées et qui avaient appris à cultiver leur intuition et à lui faire confiance avaient la sensation d’être toujours guidées ; elles étaient soutenues par cette aide plus qu’elles n’étaient contrôlées par leurs peurs. L’histoire d’une femme en particulier

me montra à quel point on peut prendre des décisions difficiles quand on fait confiance à notre intuition et à l'aide offerte par un univers bienveillant.

UNE GUÉRISON AU-DELÀ DE LA PEUR

Quand Kathleen apprit qu'elle avait un cancer du col de l'utérus, son médecin voulut lui prendre un rendez-vous pour qu'elle se fasse opérer immédiatement. Kathleen n'était aucunement surprise de ce diagnostic. Intuitivement, elle avait compris que quelque chose n'allait pas ; le diagnostic ne fit que confirmer ce qu'elle avait déjà ressenti. Six mois auparavant, accompagnée de son mari et de leurs trois enfants, elle avait quitté la communauté spirituelle dans laquelle elle avait vécu pendant douze ans. La raison pour laquelle ils partirent pourrait être le scénario d'un mauvais téléfilm. Mais une fois qu'ils s'étaient enfuis et avaient emménagé à Los Angeles, les choses commencèrent à se gâter. Kathleen devenait impatiente avec ses enfants et elle s'inquiétait d'être devenue une mauvaise mère. Elle avait du mal à contrôler sa colère et avait peur de blesser ses enfants. Elle savait qu'elle devait prendre le large pour se concentrer sur sa guérison intérieure. Bien qu'elle fût terrifiée à l'idée d'abandonner sa famille, elle finit par dire à son mari qu'elle avait besoin de partir quelque temps – pour décompresser et redevenir une bonne mère et épouse. Son mari la pria de rester, mais son intuition insistait pour qu'elle parte. Laissant sa famille derrière elle, elle se rendit au mont Shasta, réputé pour être plein d'énergies de guérison qui rajeunissaient le corps et l'âme. Elle se disait que le mont Shasta pourrait l'aider à récupérer.

C'est à ce moment-là que le médecin lui téléphona pour lui dire qu'elle avait un cancer. Il lui expliqua que les analyses avaient été faites par deux laboratoires. Le diagnostic était sans appel. Le médecin insista pour qu'elle revienne à Los Angeles et se fasse opérer immédiatement. Mais Kathleen « savait » qu'elle ne devait pas se faire opérer. Elle avait la vive intuition qu'elle mourrait si elle acceptait. L'idée de refuser un traitement contre le cancer relevait de la folie pour l'esprit cartésien de Kathleen. Son médecin la mit en garde sur ce qui pourrait arriver si elle refusait d'agir tout de suite en subissant un traitement agressif. Le cancer risquait de se propager et d'autres organes pourraient être atteints. Le médecin lui assura qu'il était impossible que le cancer disparaisse de lui-même. Le refus du traitement était une condamnation à mort.

Kathleen était terrifiée. Elle ne voulait vraiment pas mourir. Mais la voix de son intuition était plus forte que la voix de sa peur. Elle décida donc de refuser toute opération, parce qu'elle savait, au fond d'elle-même, que le cancer n'était qu'un symptôme. Sa sagesse intérieure lui disait que si elle ne guérissait pas les causes profondes de sa maladie, le cancer reviendrait.

Son médecin lui avait expliqué que son cancer était sans doute dû au papillomavirus humain, un virus connu pour transformer les cellules utérines saines en cancer. Mais Kathleen soupçonnait d'autres raisons à cette maladie. Le cancer n'était qu'une manifestation de quelque chose de plus profond. Peut-être le virus avait-il provoqué le cancer, mais elle avait le sentiment de s'être rendue vulnérable face au virus du fait d'une blessure émotionnelle encore ouverte, qui avait affaibli son système immunitaire et l'avait prédisposée à la maladie. Son intuition lui conseilla de commencer par guérir cette blessure. Ensuite, si le cancer persistait, elle pourrait se faire opérer. Elle était inquiète à l'idée de contrarier son mari, mais elle avait plus peur encore que sa famille la perde si elle ne faisait pas ce qu'elle avait à faire. Elle se lança donc dans ce voyage de guérison.

Kathleen se mit à créer un programme de soins ayant pour but de guérir la maladie de son esprit tout en répondant aux besoins de son corps par une médecine holistique. Remettant sa santé aux mains de son savoir intuitif, Kathleen choisit avec soin une équipe de thérapeutes pour la soutenir. Ces praticiens de médecine holistique lui recommandèrent de prendre des alcoolatures, des compléments alimentaires, de changer de régime et de pratiquer le tai-chi. Kathleen se sentait profondément nourrie par cet apport, mais elle soupçonnait de ne pas recevoir ce dont elle avait vraiment besoin pour guérir. Les thérapeutes se concentraient principalement sur des traitements externes, tandis que l'intuition de Kathleen ne cessait de revenir sur la blessure émotionnelle qu'elle devrait un jour regarder en face.

C'est alors qu'elle rencontra Joseph, qui pratiquait le massage des tissus profonds, une technique qui aide à relâcher non seulement les tensions physiologiques des muscles, mais aussi les blocages émotionnels contenus dans ces tensions. Quand Joseph commença à masser Kathleen, elle sentit en elle la rupture d'un réservoir de rage maintenu par la peur. Se tortillant sur la table de massage, nauséeuse et en pleurs, Kathleen traversait ces émotions de colère et de peur. Le tas de nœuds qu'elle était devenue commença à se dénouer, lentement et en profondeur.

Entre deux séances, Kathleen allait à la salle de sports, marchait en montagne et pleurait dans sa chambre l’absence de ses trois fils. Puis, un jour, au sauna, elle rencontra Kandis, une thérapeute qui utilisait une technique spéciale pour guérir le système immunitaire en identifiant le moment fatidique où a été prise une décision qui reniait la vie. Le but du traitement était d’abord de relâcher les émotions refoulées de colère, de culpabilité et de peur, puis de formuler un nouveau choix porteur d’un message de vie, qui activera le système immunitaire.

Le travail de Kathleen auprès de Kandis commença par un dialogue, destiné à mettre au jour les événements les plus traumatisants de sa vie. Ensuite, Kandis se servit des tests de kinésiologie pour savoir lequel de ces événements affaiblissait directement le système immunitaire de Kathleen, laissant le cancer s’installer. Les tests ne firent que confirmer une fois de plus ce que Kathleen avait ressenti intuitivement sur son passé.

Kathleen n’avait que 15 ans quand elle découvrit qu’elle était enceinte. Neuf mois plus tard, alors qu’elle avait 16 ans, elle se retrouva seule, allongée sur un lit d’hôpital, ravagée par les contractions. Soudain, il y eut une urgence. Sans lui demander la permission, les infirmiers lui attrapèrent les jambes et les attachèrent aux étriers. Kathleen se sentit agressée. Le médecin lui annonça qu’il devait faire une épisiotomie. Avant qu’elle ait pu dire quoi que ce fût, deux infirmières la retinrent par les épaules. Tandis qu’elle se débattait pour essayer de s’enfuir, elle sentit de grosses mains se fourrer dans son vagin, puis l’agonie de sa chair ouverte.

L’opération fonctionna. Le petit garçon qu’elle avait l’intention de faire adopter se glissa hors d’elle.

En partageant cette histoire avec Kandis, Kathleen comprit soudain pourquoi son système immunitaire affaibli n’avait pas laissé n’importe quel cancer se manifester. La maladie était localisée au col de l’utérus, la porte par laquelle ce bébé abandonné était apparu. Tout était très clair. Elle détestait ses organes de reproduction. Elle se détestait pour avoir abandonné son bébé. Elle savait qu’elle devrait aussi guérir cette blessure.

Kandis amena Kathleen devant un miroir et l’invita à regarder dans les yeux l’adolescente qu’elle avait été. Elle lui demanda d’offrir de la compassion à cette jeune fille pour ce qu’elle avait traversé. Kathleen revivait toutes les émotions qu’elle avait ressenties alors : la confusion, les tensions dans sa famille, l’agonie de l’accouchement, l’amour pour le bébé,

le désespoir de l'abandon. Les émotions la submergeaient tellement qu'elles en étaient presque insupportables, mais elle réussit malgré tout à ouvrir son cœur à l'adolescente en souffrance. Après cette séance, Kathleen sut qu'elle était guérie.

Cela faisait alors six mois qu'elle était au mont Shasta. Kathleen savait qu'il était temps de rentrer à la maison. Elle retourna à Los Angeles et demanda à son médecin de faire une biopsie du col de l'utérus.

Le cancer avait disparu. Et il n'est jamais revenu.

J'étais fascinée par l'histoire de cette femme. Le médecin conventionnel qui était en moi trouvait sa décision de refuser un traitement allopathique franchement imprudente. Comment est-il possible de risquer sa vie quand on a des enfants en bas âge et qu'il y a de fortes chances pour que le cancer disparaisse avec un traitement ? Et pourtant, Kathleen savait au fond d'elle-même que tout irait bien si elle prenait un chemin non conventionnel.

Je connais peu de gens autour de moi qui, comme Kathleen, ont suffisamment confiance en leur intuition pour la laisser prendre des décisions difficiles. La plupart ont plutôt tendance à être motivés par la peur et à laisser la peur prendre les décisions à leur place, croyant qu'elle les protège. Kathleen a mis sa confiance ailleurs plutôt que dans sa peur, et le résultat fut une rémission spontanée du cancer. Je commençais à me demander ce qui se passerait si nous étions plus nombreux à apprendre à nous relier à notre intuition et à faire confiance à l'aide que nous recevons de cette boussole intérieure. Serions-nous en sécurité si nous prenions nos décisions de la sorte ? Sommes-nous tous dotés d'une intuition ? Existe-t-il des preuves que nous avons tous des moyens de recevoir des informations que nous ne devrions pas connaître ? Mon esprit scientifique voulait savoir, et j'avais le sentiment que la réponse pouvait se trouver dans le livre de Lisby.

Tandis que je réfléchissais au lien entre l'intuition et la peur, je devenais de plus en plus convaincue que les perceptions extrasensorielles et le courage étaient liés. Si la peur apparaît à cause de la croyance limitante selon laquelle nous vivons dans un monde dangereux, et si le courage provient de la confiance que nous sommes toujours guidés et protégés au sein d'un univers bienveillant, alors la perception extrasensorielle peut être un pont permettant à l'intelligence universelle de nous guider de manière significative par le biais de notre propre intuition. Peut-être les dons

« paranormaux » ne sont-ils pas réservés à des personnes vêtues de boubous qui s'assoient devant des boules de cristal. Peut-être sommes-nous tous capables de cultiver et d'apprendre à faire confiance à cette forme de savoir intuitif qui peut nous aider à prendre des décisions sûres, positives et courageuses. Existe-t-il une preuve confirmant ma théorie ? En tant que scientifique, je n'ai pas l'habitude d'accepter de telles hypothèses sur une foi aveugle. J'aime les preuves, et au cas où vous seriez comme moi, je vais partager avec vous quelques données scientifiques suggérant que la connaissance extraordinaire serait peut-être réelle et disponible pour tous.

PREUVES SCIENTIFIQUES DES PERCEPTIONS EXTRASENSORIELLES

Dans les années 1930, à l'université Duke, J. B. Rhine et sa femme Louisa Rhine étaient des pionniers dans l'étude des perceptions extrasensorielles. Ils fondèrent le centre de recherches Rhine, qui existe toujours aujourd'hui, sous la tutelle de leur fille, Sally Rhine Feather. En 1948, Louisa Rhine commença à rassembler des lettres décrivant des expériences de connaissance extraordinaire. Les lettres étaient sélectionnées selon plusieurs critères pour pouvoir entrer dans sa base de données : l'auteur de la lettre devait sembler être de bonne foi, il devait avoir un esprit sain et fournir des informations concrètes fondées sur des faits qui ne pouvaient être perçus par aucun des cinq sens conventionnels. Louisa Rhine préférait les histoires très détaillées. Bien qu'elle reçût plus de 30 000 lettres, moins de la moitié d'entre elles répondait aux critères nécessaires pour sa base de données.

Si Louisa Rhine était surtout intéressée par les événements décrits, qui lui offraient un aperçu de ce champ d'expériences qu'elle estimait difficile de justifier en les qualifiant d'erreurs de témoignage, de surinterprétation, d'imagination, de coïncidence ou de démence, son mari s'intéressait plus à l'art de la prémonition, qui est défini comme la capacité de prévoir un événement avant qu'il n'ait lieu, d'avoir en quelque sorte un aperçu de l'avenir. Ses recherches se concentraient sur l'étude d'individus ordinaires qui ne prétendaient pas avoir des capacités extraordinaires. Il employait pour cela des méthodes et des procédures scientifiques conventionnelles. Son but était avant tout de savoir une fois pour toutes, en utilisant une

méthodologie scientifique rigoureusement contrôlée, si l’existence d’aptitudes mentales extraordinaires pouvait ou non être prouvée.

Les chercheurs utilisèrent un jeu de cartes spécialement conçu, créé par Karl Zener. Chaque carte représentait une de ces cinq formes géométriques simples : une étoile, un carré, des vagues, un cercle ou un signe « plus ». Deux types de tests étaient réalisés. L’un visait à déterminer le taux de clairvoyance, en demandant aux sujets de nommer une carte qui avait été retournée sans que personne l’ait vue. Le second testait la réalité de la télépathie : les sujets devaient nommer une carte à laquelle quelqu’un d’autre était en train de penser. Une réponse correcte était considérée comme « une réussite ». Avec un jeu de 25 cartes, les personnes réussiraient à en deviner cinq si leurs réponses étaient simplement données au hasard. Les chercheurs voulaient voir si leurs sujets pouvaient obtenir de meilleurs résultats. Trois ans et 100 000 tests plus tard, tous réalisés sur des participants ordinaires, les Rhine purent démontrer des résultats statistiques significatifs et positifs, bien au-delà du hasard, induisant que les capacités mentales extraordinaires existaient effectivement au sein de la population ordinaire[4].

Leurs recherches les menèrent jusqu’à un jeune étudiant en théologie, Hubert Pearce Jr., qui montra une capacité à deviner les cartes largement supérieure aux autres individus. Pearce fut étudié par l’assistant de Rhine, Joseph Pratt. Pratt et Pearce se plaçaient à distance l’un de l’autre (Pratt dans le bâtiment de physique de l’université, et Pearce dans la bibliothèque) et après avoir synchronisé leur montre, Pratt battait un jeu de « cartes de Zener », puis retournait la carte du dessus et la plaçait sur la table devant lui. À ce moment-là, Pearce écrivait quelle carte il pensait que Pratt avait retournée. Une minute plus tard, Pratt en piochait une autre et répétait cette procédure jusqu’à ce que les 25 cartes du jeu furent retournées. Ensuite, il battait à nouveau les cartes et recommençait. Les deux hommes firent 1 850 essais, dont Pearce parvint à en deviner 558 avec succès. Si tout cela ne tenait que du hasard, il en aurait deviné 370. La probabilité que Pearce devine correctement 558 cartes sur 1 850 n’étaient que d’une sur 22 milliards.

C’est à la suite des expérimentations de Pearce et Pratt que Rhine inventa le terme de « perception extrasensorielle » ou PES. En 1934, Rhine publia *Extra-Sensory Perception*, qui connut un grand succès auprès du public,

vendu à plusieurs millions d'exemplaires. En tant que première véritable expérimentation rigoureusement scientifique ayant pour objet les connaissances extraordinaires, les résultats de Rhine firent beaucoup de bruit, que ce fût dans le milieu académique ou dans la presse. Les médias et les journaux à gros tirage comme le *New York Times* et *Scientific American* s'en emparèrent. Les institutions académiques qualifièrent cette étude d'« historique ». Et la perception extrasensorielle devint l'objet de cours universitaires en psychologie.

Mais la controverse ne tarda pas à se manifester. Rhine et ses recherches furent attaqués de tous côtés. Les critiques affirmaient que la méthodologie manquait de rigueur. Les Rhine le prirent très au sérieux et établirent un nouveau protocole. La plupart des critiques tournaient autour de « fuites sensorielles » – désignant par là des moyens par lesquels les résultats auraient pu « fuir » et être perçus par un des cinq sens ordinaires. En réaction à ces commentaires, les Rhine remplacèrent les personnes qui mélangeaient les cartes par des machines et isolèrent tous les sujets dans des pièces séparées des testeurs, pour qu'ils ne puissent percevoir aucun indice à travers leurs cinq sens. En 1937, l'Institut américain des mathématiques proclama que les procédures du laboratoire et les méthodes statistiques étaient tout à fait valides.

En 1938, ces recherches firent l'objet d'un débat public au congrès de l'Association américaine de psychologie. Rhine, ainsi que Gardner Murphy et un des statisticiens de Rhine, furent salués par un tonnerre d'applaudissements après avoir répondu au pied levé à toutes les questions. Au dire de tous, Rhine avait le soutien de ses collègues.

Mais il fut à nouveau l'objet de controverses lorsqu'il publia son deuxième livre, *Extra-Sensory Perception after Sixty Years*[**] ou *ESP-60*, comme on l'appelle souvent. Au début, le livre faisait partie de la liste d'ouvrages recommandés aux étudiants de psychologie. Mais, en peu de temps, il entra dans la catégorie des « pseudosciences » et disparut des listes de lectures universitaires. Après cela, l'Association américaine de psychologie cessa de parler publiquement des PES et des autres capacités mentales extraordinaires. En dépit de la grande curiosité du public pour ses travaux, le laboratoire de Rhine sombra dans l'oubli, et les résultats de ses études n'étaient plus publiés que dans l'obscur *Journal de parapsychologie*. Dans son livre *The Gift*, Sally Feather Rhine présente le statut actuel du

laboratoire Rhine en disant : « Nos efforts actuels ne se concentrent plus sur des recherches concernant la réalité des PES ; nous avons des preuves évidentes de leur existence. » Et pourtant, voici où nous en sommes, dans ce monde de scientifiques et de rationalistes qui vous regardent de travers si vous insinuez que la prémonition est une réalité.

Le courant scientifique dominant continue de nier l'existence d'un mode de connaissance extraordinaire. Mais si vous regardez les études scientifiques avec objectivité et si vous faites honneur aux événements vécus par des personnes ordinaires, il vous sera difficile de ne pas conclure que la prémonition est un fait. Puis-je le prouver de manière irréfutable ? Non. Pourquoi ? Si la prémonition est vraiment une capacité de l'homme, pourquoi les études scientifiques ne sont-elles pas plus probantes ? J'en viens à me demander si nos méthodes scientifiques permettant de déterminer ce qui est « réel » ne sont pas simplement trop limitées pour vérifier tous les mystères de l'univers. Peut-être l'intuition n'a-t-elle pas pour but de prédire des cartes. Peut-être n'est-ce pas suffisamment fondamental. Peut-être est-elle réservée à ce qui est crucial : anticiper le danger, protéger ceux que nous aimons, savoir quand il est temps de mettre fin à une relation ou comment prendre la bonne décision concernant un traitement médical. Tout ce que je peux dire, c'est que mon intuition m'a sauvée de nombreuses fois, et qu'elle m'a aidée à protéger autrui ; et cela, en fait, me rend plus confiante et plus apte à prendre des risques.

LA TRAGÉDIE DANS UN MONDE QUI A UN SENS

Je ne serais pas une vraie scientifique si je ne reconnaissais pas ce que certains considèrent comme une remise en question de l'idée d'un monde bienveillant et qui a un sens. Comment pouvons-nous affirmer que nous ne vivons pas dans un monde dangereux après avoir traversé l'Holocauste ou le génocide du Rwanda ? Et que dire des incestes, des fusillades dans les écoles, des kidnappings et des enfants atteints du cancer ? Que dire des femmes vendues pour le commerce sexuel et des désastres naturels qui dévastent des populations entières ? Que dire des guerres qui tuent des innocents ? Comment un univers bienveillant peut-il permettre de telles atrocités ?

En toute honnêteté, je n'en sais rien. Voilà le problème, quand on parle du but de la vie. Cela reste un vrai mystère. Insinuer que l'univers a un sens

ne veut pas dire que nous obtiendrons toujours ce que nous voulons. En tant qu'esprits incarnés dans un monde d'humains, nous sommes pourvus d'un libre arbitre, et comme nous sommes humains, nous sommes sujets aux erreurs. L'aide intérieure et extérieure est toujours là, disponible, mais nous l'ignorons trop souvent. Nous la renions. Nous vendons notre âme au diable pour obtenir ce que désire notre petit ego. Et c'est la souffrance qui s'ensuit. Je ne peux qu'imaginer notre créateur en train de se lamenter quand nous détruisons l'environnement ou perpétrons un génocide. Notre créateur espère bien sûr que nous nous réveillerons bientôt.

Il est si tentant de croire que nous savons ce qui est « bien » et ce qui est « mal », et de nous énerver quand les événements ne prennent pas la tournure que nous voulons. Mais peut-être notre univers n'est-il pas si manichéen. Prenons l'exemple de la Californie, qui est en ce moment victime d'une sécheresse terrible, probablement à cause du réchauffement planétaire provoqué par l'homme. Des incendies ravagent la région et les animaux meurent de toutes parts. Un de mes amis disait que nous devrions organiser une cérémonie pour faire ensemble une danse de la pluie et des prières afin de faire cesser la sécheresse. Il nous semble évident que ce qu'il y aurait de « mieux » serait une pluie torrentielle. Mais si la pluie n'était pas ce qu'il y avait de « mieux » ? Si notre univers avait un plan plus vaste, et s'il valait mieux que la Californie souffre de sécheresse au point que les incendies réduisent les maisons en cendres pour ouvrir nos yeux à la gravité de la destruction de la planète ? Peut-être la dévastation nous aidera-t-elle à redresser la situation avant qu'il ne soit trop tard pour nous sauver. Ou peut-être pas.

Examiner de telles croyances soulève plus de questions que de réponses. Pourquoi une personne a-t-elle un pressentiment qui lui permet de sauver la vie d'un enfant, quand une autre ne l'a pas et est prise de court par la mort apparemment inexplicable d'un petit ? Pourquoi une personne guérit-elle miraculeusement d'une maladie en phase terminale, quand une autre en meurt ? S'il y a vraiment une intelligence universelle qui nous guide et nous protège, pourquoi n'intervient-elle pas pour empêcher les génocides, les guerres et les violences perpétrées sur les enfants ?

Cela fait des millénaires que les philosophes et les théologiens méditent sur ces questions et il y a de nombreuses croyances autour d'elles, mais aucune ne peut être prouvée. Nous devons continuer à porter en nous la confiance que si nous vivons dans un univers qui a un sens et au sein duquel

nous sommes aimés de manière inconditionnelle, même les pertes auxquelles nous devons faire face et qui semblent les plus absurdes ont une raison d'être. Nous ne sommes pas à la merci d'un univers aléatoire et chaotique. Nous ne sommes pas en train d'être punis pour nos imperfections ou pour avoir désobéi à des lois spirituelles. Nous ne sommes pas jetés dans la proverbiale fosse aux lions sous prétexte que nous ne méritons pas la grâce. Nous devons donc avoir confiance que quoi qu'il arrive, cela a un sens, et que nous comprendrons un jour la nature de ce qui se passe dans notre vie.

Comme l'a dit Steve Jobs dans son fameux discours lors de la cérémonie de remise des diplômes à Stanford, en 2005 : « On ne peut prévoir l'incidence qu'auront certains événements dans le futur. C'est après coup seulement qu'apparaissent les liens. Alors vous devez avoir confiance qu'ils joueront un rôle dans votre avenir. L'essentiel est de croire en quelque chose : en vos tripes, votre destin, votre vie, votre karma, peu importe. Car cette croyance que les liens apparaîtront au bout du chemin vous donnera le courage de suivre votre cœur, même si cela vous mène hors des sentiers battus. »

Quand vous avez compris que rien n'est le fruit du hasard, que vous n'êtes pas victime de malchance, de mauvais gènes ou de forces hostiles, que même les maladies ou les personnes qui vous ont fait du mal ont été des enseignants pour votre âme et méritent votre gratitude, vous êtes prêt à vous repositionner par rapport à la peur et à l'incertitude. Quand vous avez fait ce choix crucial de croire en un univers qui a un sens, vous comprenez que vous avez moins peur de perdre tout ce que vous avez à perdre, parce que vous êtes prêt à tout perdre si cela est en accord avec un but plus grand. Vous ne croyez plus que votre mission est de vous protéger, de rester sur vos gardes et de porter une carapace, parce que vous savez que la vie à cœur ouvert nous offre tellement plus d'amour et d'intimité. En ayant confiance en un univers qui a un sens, vous ouvrez la porte de votre cœur, vous permettant d'être dans la justesse face à l'incertitude. Vous pouvez vous abandonner à l'incertitude, vous ouvrir au mystère avec émerveillement et fascination au lieu d'éviter le risque et l'incertitude à tout prix. Vous vous ouvrez au bonheur de la grâce imméritée, et une transformation s'opère en vous. Cela change tout. Vous êtes doté de courage et vous pouvez agir avec justesse, en revendiquant votre place dans cet univers bienveillant.

Walter Kohn, le physicien américain qui a reçu le prix Nobel de chimie en 1998, a dit ceci : « J'ai été influencé dans ma pensée par les écrits d'Einstein, qui avait fait remarquer que lorsqu'il contemplait le monde, il ressentait une force sous-jacente bien plus grande que la force de n'importe quel homme. Je suis tout à fait d'accord avec lui. Il y a en moi un sentiment d'émerveillement, un sentiment de révérence et un sentiment de grand mystère. »

Peut-être devrions-nous nous abandonner au mystère sans le comprendre vraiment. Peut-être est-ce à ce moment-là que nous devenons véritablement courageux.

Exercice de courage n° 8

Penchez-vous sur les preuves

1. Prenez un moment pour vous demander si vous n'avez jamais vécu quelque chose d'extraordinaire ou d'inexplicable, quelque chose qui n'a pas vraiment de sens pour notre esprit rationnel. Avez-vous jamais eu votre histoire de harpe ? Avez-vous jamais su quelque chose sans l'avoir appris ? Avez-vous jamais eu des rêves prémonitoires ? Avez-vous jamais reçu un coup de téléphone au moment même où vous pensiez à la personne en question ? Avez-vous jamais été pris d'une impulsion inexplicable vous poussant à commettre un acte qui, en fin de compte, permit d'aider quelqu'un à aller mieux ? Avez-vous jamais su, sans raison aucune, où retrouver un objet perdu ? Avez-vous jamais diagnostiqué la maladie de quelqu'un ou prédit le décès d'un autre avant que cela arrive ? Avez-vous jamais communiqué par télépathie avec une personne ou un animal ? Avez-vous jamais agi sur un pressentiment qui s'est avéré vous avoir protégé ou avoir protégé quelqu'un d'autre ? Avez-vous jamais eu des visions, entendu des voix ou reçu de l'aide que vous ne pouvez expliquer ? Avez-vous jamais vécu des synchronicités que vous ne pouvez considérer comme de simples coïncidences ? Revenez sur votre passé et demandez-vous si vous vous êtes jamais senti guidé, soit par votre intuition, soit par une autre personne ou par des « signes de l'Univers » qui vous ont protégé ou ont protégé quelqu'un d'autre de tout danger.

2. Faites la liste de toutes ces expériences – vos preuves personnelles que vous vivez dans un monde bienveillant.

3. Pour chaque expérience décrite, rappelez-vous comment vous avez réagi. L'avez-vous ignorée ? Avez-vous essayé de rationaliser les faits ? L'avez-vous banalisée et considérée comme une coïncidence ? Avez-vous inventé des histoires invraisemblables pour l'expliquer ? Avez-vous raconté ce qui s'est passé ? Avez-vous gardé cette expérience secrète ? Avez-vous vécu un moment de « ça change tout » ? Ou cela n'a-t-il rien changé en vous[1] ?

Exercice de courage n° 9

Découvrez le sens qui se cache en toute chose

Peut-être ne comprendrons-nous jamais complètement le cours des événements, mais quand nous modifions notre perception, surtout quand nous sommes en train de vivre quelque chose qui nous fait peur, nous comprenons que nous pouvons trouver un sens à tout, même aux événements qui paraissent les plus absurdes. Vous pouvez faire cette pratique chaque fois que vous vous observez en train de tomber dans la victimisation.

1. Imaginez que votre âme et l'intelligence universelle se sont assises ensemble avant votre naissance avec l'intention de dessiner votre vie de telle sorte que vous appreniez certaines leçons. Par exemple, si votre âme est venue ici pour apprendre l'autonomie, peut-être avez-vous choisi une famille qui vous a laissé orphelin. Si vous êtes venu pour apprendre à faire face au rejet avec grâce, peut-être vous retrouvez-vous tout le temps à vous faire larguer. Si vous êtes venu pour vous réconcilier avec l'incertitude, peut-être vous retrouvez-vous avec une maladie potentiellement mortelle.

2. D'après les défis auxquels vous êtes actuellement confronté, quelle leçon votre âme est-elle en train d'intégrer ? Pour quelle raison votre âme et l'intelligence universelle se seraient-elles mises d'accord de cocréer cette situation ? Quelles leçons êtes-vous en train d'apprendre ?

3. Acceptez la situation. Exprimez de la gratitude envers ceux qui vous enseignent ces leçons. Remerciez ces épreuves pour tout ce qu'elles vous apprennent.

Exercice de Courage n° 10

Demandez des preuves

Vous n'êtes pas sûr de croire en un univers bienveillant ? Vous ne vous sentez pas guidé ? Vous n'avez jamais vécu un événement qui vous pousserait à croire en quelque chose de plus grand ? Vous doutez de l'existence même d'une présence divine ? Parfois, les personnes très rationnelles ont besoin de preuves. Faites une petite expérience. Peu importe ce en quoi vous croyez – que ce soit Dieu, le Bouddha, Mahomet, Pachamama ou votre veilleuse intérieure –, demandez-lui des preuves que nous vivons dans un univers bienveillant et qui nous guide, des preuves que vous pourrez clairement identifier. Faites une demande aussi précise, ou au contraire aussi générale que vous le souhaitez. Puis assurez-vous de lâcher prise de tout attachement à un résultat quelconque. Si vous êtes obsédé par la manifestation d'une preuve ou d'une aide, l'énergie d'attachement peut interférer avec la circulation d'énergie qui vient vous offrir de l'aide. Il est donc important de ne pas transformer cette demande en un objet de plus auquel s'accrocherait le petit ego.

Ensuite, portez une attention particulière à vos rêves, soyez à l'affût des synchronicités, observez les messages qui apparaissent sur les livres, les panneaux d'affichage ou les plaques

d’immatriculation, écoutez votre intuition, faites appel à tous vos sens pour repérer l’aide qui essaie toujours de vous atteindre, et restez alerte pour recevoir les preuves d’un univers bienveillant. Gardez à l’esprit qu’il ne s’agit pas d’exiger quoi que ce soit du Divin. C’est une offrande, une invitation pour que le Divin vous aide à faire grandir votre confiance. Si vous n’obtenez aucun signe, ne désespérez pas. Il ne vous a pas abandonné. Le signe viendra. Soyez patient et ayez confiance que ce signe arrivera au moment opportun, sous la forme la plus parfaite.

* « Un savoir extraordinaire » (NdlT).

** « Les perceptions extrasensorielles, soixante ans après » (NdlT).

CHAPITRE 7

NOUS *ne* SOMMES QU'UN

« Vous et moi faisons tout autant partie intégrante de l'univers physique qu'une vague de l'océan. »

ALAN WILSON WATTS

Après avoir marché sur la Lune, l'astronaute Edgar Mitchell, le sixième homme à avoir mis le pied sur la Lune, lors de la mission Apollo 14, s'approcha de la Terre et, en admirant la belle planète bleue qui est notre chez-nous, vécut une expérience d'unité – un sentiment profond et euphorique d'interconnexion de toutes les formes de vie. Il ressentit en lui la certitude qu'il revenait vers un organisme vivant, qui formait un tout harmonieux – et que nous participons tous, comme il l'a exprimé plus tard, « à un univers de conscience ». Mitchell a affirmé que cette expérience le transforma : autrefois fasciné par l'exploration de l'espace extérieur, il décida de se consacrer à la compréhension de « l'espace intérieur ». Bien qu'il eût une formation d'ingénieur, de scientifique et d'astronaute, il revint sur Terre avec un sentiment de connaissance intérieure qui modifia profondément sa vision du monde. En dépit des grandes avancées de la science, il se rendit compte que nous avions à peine effleuré le plus grand mystère de l'univers.

Mitchell expliqua : « Ce dont je me souviens est cette expérience extraordinaire de découverte que l'univers n'est pas le fruit du hasard, […] qu'il y a quelque chose de plus que la chance. » En voyant la Terre de l'espace, il n'eut plus cette impression de séparation qu'il avait ressenti toute sa vie, ce sentiment qu'il y a « moi » et « eux ». Au contraire, il revint

de l’espace avec la compréhension que tous les hommes, les animaux et les organismes de cette planète formaient un tout en synergie.

Deux ans après son retour de l’espace extérieur, Edgar Mitchell fonda, en 1973, l’Institut des sciences noétiques. La vision de cet institut est la suivante : « Nous encourageons des explorations de la conscience avec un esprit ouvert, par la rencontre de la science et de l’esprit. Nous nous inspirons des grandes découvertes de l’histoire de l’humanité qui ont leur source dans la vision profonde et l’intuition et qui se sont servies de la raison et de la logique pour se manifester. Nous sommes convaincus que des recherches systématiques au sein de la conscience seront des catalyseurs de transformations concrètes positives dans le monde. Ce faisant, notre vision est d’aider à faire émerger une nouvelle conception du monde, qui reconnaît notre interconnexion et notre interdépendance fondamentales, et qui promeut l’épanouissement de la vie sous toutes ses formes magnifiques. »

Le changement de perspective que vécut Mitchell fut qualifié d’effet *overview* (ou « effet de vue d’ensemble ») par Frank White, qui enquêta sur ce phénomène et en fit un livre ainsi qu’un documentaire intitulés *The Overview Effect*. Dans le film, Mitchell raconte ce moment de grâce où il regarda l’univers et comprit que chacune des molécules de son corps, tout comme chacune des molécules du corps des autres astronautes d’Apollo 14, était composée de poussière d’étoiles. Il fut troublé par cette révélation spirituelle et, en revenant sur Terre, chercha des réponses, d’abord dans les livres, puis auprès de professeurs d’une université locale. On lui apprit que la littérature ancienne décrivait un état nommé *savikalpa samadhi*, ce qui signifie, pour reprendre ses propres termes, « que vous voyez les choses comme vous les voyez de vos yeux, mais que vous les ressentez, émotionnellement et viscéralement, dans l’extase et avec un sentiment d’union totale et d’unité ».

Mitchell dit : « Eh bien, c’est exactement ce que j’ai vécu. Il m’est donc apparu très clairement, en étudiant ce phénomène, qu’il n’y avait là rien de nouveau, mais que cela avait un grand impact sur la façon dont les humains étaient ensemble. »

UN TOUT INFINI

Ces révélations, qui nous éveillent au sentiment d'unité, ne sont pas réservées aux astronautes. Beaucoup de personnes ayant vécu des expériences de mort imminente rapportent avoir ressenti une expansion semblable de leur conscience. Anita Moorjani, qui eut une rémission spontanée d'un cancer lymphatique en stade 4 après une expérience de mort imminente, transmet son vécu dans *Diagnostic incurable, mais revenue guérie à la suite d'une NDE*. Son corps était criblé de tumeurs, ses organes s'éteignaient tous, ses poumons étaient remplis de liquide et Anita était inconsciente quand les médecins annoncèrent à sa famille qu'elle était mourante.

Mais Anita observait tout ce qui se passait par au-dessus, tout en étant traversée de ce sentiment euphorique d'Unité que l'astronaute avait ressenti en posant les yeux sur la Terre. Anita écrit : « Je fus alors submergée par la prise de conscience que Dieu n'est pas un être, mais un état d'être… et que j'étais maintenant cet état d'être ! » Forte de cette compréhension nouvelle, elle explique : « Je pris conscience que nous sommes tous reliés. Non seulement chaque personne et chaque créature vivante, mais l'unification entrelacée donnait l'impression de se dilater jusqu'à tout inclure dans l'univers – chaque être humain, animal, insecte, montagne, mer, objet inanimé et le cosmos. Je réalisai que l'Univers tout entier était vivant et imprégné de conscience, englobant toute la vie et toute la nature. Tout appartenait à un Tout infini. J'étais étroitement, inséparablement imbriquée avec tout ce qui était vivant. »

Le neurochirurgien de Harvard Eben Alexander fit aussi l'expérience de ce sentiment d'Unité et d'amour inconditionnel lorsqu'il tomba dans le coma suite à une méningite à E. coli. Dans son livre *La Preuve du paradis*, il raconte en détail son voyage dans un état modifié de conscience, qu'il considère comme « le paradis ». Se fondant sur son expérience de mort imminente, il en vint à la conclusion que nous ne faisons qu'Un. À partir des fondements de la conscience et du cosmos qu'il a distillés de son expérience, et qu'il nomme les sept postulats fondamentaux, il écrit : « Tous les éléments du cosmos sont interconnectés à un niveau quantique, s'influençant réciproquement de manière non locale et instantanée, ce qui implique que toutes les choses n'en forment qu'une, dans la grande toile de la Création… Dans un univers interconnecté, une matrice infinie fondée sur des relations de cause à effet existe, ce qui signifie que nous récoltons ce que nous semons… Le bien d'un être et le bien de tous sont symbiotiques,

ce qui confirme l'ancienne sagesse selon laquelle nous ne pouvons qu'être aussi forts que notre maillon le plus faible. »

UNE SAGE ATTAQUE

Les scientifiques essaient toujours d'expliquer de telles expériences mystiques d'unité en avançant des explications rationnelles de ce qui se passe dans le cerveau. Ils ont émis l'hypothèse selon laquelle les astronautes ressentent l'effet *overview* du fait d'une certaine activité neurologique déclenchée par l'apesanteur. Ils ont suggéré que les expériences de mort imminente activaient peut-être une partie du cerveau qui stimulait, au niveau neurologique, une expérience d'unité. Peut-être ont-ils raison. Peut-être l'état d'unité décrit par les religions orientales comme *savikalpa samadhi* n'est-il rien d'autre qu'une ruse de l'esprit. La neuroscientifique Jill Bolte Taylor eut l'occasion d'accomplir involontairement une expérimentation personnelle stupéfiante pour vérifier si une telle théorie était vraie.

Ayant passé sa carrière à étudier le cerveau, Dr Taylor connaissait très bien la différence entre les hémisphères gauche et droit du cerveau. Dans son fameux discours TED qui, tandis que j'écris ce livre, a été vu plus de 15 millions de fois, Dr Taylor explique que l'hémisphère droit se concentre exclusivement sur l'instant présent – le droit d'être ici et maintenant. L'hémisphère droit pense avec des images, apprend par les mouvements du corps à travers la kinesthésie, et intègre l'information par le biais de nos sens avant de tout faire exploser en un collage d'expériences qui composent notre instant présent : ses images, ses odeurs, ses goûts, ses textures et ses sons.

Dr Taylor explique : « Je suis un être d'énergie relié à l'énergie qui m'entoure par le biais de la conscience de mon hémisphère droit. Nous sommes des êtres d'énergie reliés les uns aux autres en une famille humaine par le biais de la conscience de notre hémisphère droit. »

L'hémisphère gauche, en revanche, est très différent. L'hémisphère gauche pense de façon linéaire et méthodique, et il se concentre sur le passé et l'avenir. S'il s'implique dans l'instant présent, ce n'est que pour découper le grand collage de l'instant présent en de nombreux petits détails, catégorisant ainsi toutes les informations reçues. Il analyse le moment présent en l'associant à tout ce qu'il a déjà analysé dans le passé, et il le

projette dans l’avenir en considérant tous les futurs possibles de ce qui se passe dans l’instant.

L’hémisphère gauche pense par le biais du langage, se manifestant sous la forme de ce bavardage mental incessant de votre petit ego, cette intelligence analytique qui est toujours en train de vous aboyer dessus en vous rappelant ce que vous avez fait dans le passé ou en vous ordonnant de faire telle ou telle chose dans le futur. Dr Taylor dit : « Avant tout peut-être, c’est cette petite voix qui me dit : “Je suis. Je suis.” Et dès que mon hémisphère gauche me dit “Je suis”, je suis séparé. Je deviens un petit individu consistant, séparé du flot d’énergie qui m’entoure, et séparé de vous. »

Cet hémisphère gauche, cette partie du cerveau qui nourrit la quatrième hypothèse de la peur, « Je suis seul au monde », est la partie du cerveau que le Dr Taylor perdit le matin de son attaque. Lorsqu’elle eut cet accident vasculaire cérébral, elle remarqua à quel point elle se sentait différente. « Au début, j’étais stupéfaite de me retrouver avec un esprit silencieux. Mais je fus ensuite immédiatement captivée par la splendeur de l’énergie qui m’entourait. Et comme je ne pouvais plus identifier les frontières de mon corps, je me sentis vaste et large. Je me sentais un avec toute l’énergie qui était là, et c’était très beau. »

Son cerveau gauche revint à lui et émit de faibles signaux pour la prévenir qu’elle devait chercher de l’aide. Elle savait que quelque chose ne tournait pas rond. Puis son cerveau gauche s’éteignit de nouveau et elle glissa une fois de plus dans cet espace d’immensité. « Imaginez l’effet que cela peut faire d’être complètement déconnecté de votre bavardage mental qui vous relie au monde extérieur, raconte-t-elle. Tout le stress que j’avais par rapport à mon travail s’était évanoui. Et je me sentais plus légère dans mon corps. Imaginez toutes les relations au monde extérieur et tous les facteurs de stress qui y sont liés. Ils avaient disparu… Imaginez la sensation d’avoir perdu 37 ans de bagages émotionnels ! … Je me sentais vaste et gigantesque, tel un génie qui venait d’être libéré de sa lampe… Je me rappelle m’être dit que je n’arriverais plus jamais à faire entrer l’immensité de ce que j’étais dans ce tout petit corps.

Puis je me suis dit : “Mais je suis encore en vie ! Je suis encore en vie et j’ai atteint le nirvana. Et si j’ai atteint le nirvana tout en étant en vie, alors toutes les personnes qui sont en vie peuvent atteindre le nirvana.”

J'imaginais un monde peuplé de gens beaux, paisibles, compatissants et aimants, qui savaient qu'ils pourraient entrer dans cet espace à n'importe quel moment. Et qui pouvaient choisir à dessein d'aller à droite de leur hémisphère gauche pour y trouver cette paix. Et je me rendis compte alors à quel point cette expérience pouvait être un cadeau phénoménal, à quel point elle pouvait être une sage attaque de notre mode de vie. »

Elle conclut sa conférence TED en disant : « Nous avons le pouvoir de choisir, à chaque instant, qui et comment nous voulons être dans le monde. J'ai le droit d'être ici et maintenant, de plonger dans la conscience de mon hémisphère droit, où nous sommes – je suis – la force de vie de l'univers, et la force de vie de cinquante mille milliards de beaux génies moléculaires qui composent ma forme corporelle. Qui ne font qu'un avec tout ce qui est. Ou je peux choisir de plonger dans la conscience de mon hémisphère gauche, devenant ainsi un seul individu, consistant, séparé du courant de vie, séparé de vous… Que choisiriez-vous ? Que choisissez-vous ? Et quand ?[2] »

Si votre esprit est envahi de pensées telles que « Je suis seul au monde », il est facile d'avoir peur. Mais après avoir vécu l'effet overview, une expérience de mort imminente, une attaque de l'hémisphère gauche ou toute autre expérience d'unité, vous serez dépouillé de cette pensée « Je suis seul au monde ». À sa place, « Nous sommes tous Un » émergera pour vous réconforter et vous inspirer à bien vous occuper des êtres qui vous entourent.

L'UNITÉ COMME ANTIDOTE DE LA PEUR

Comment l'expérience d'unité s'applique-t-elle au quotidien, et quel est son rapport à la peur ? Pour étudier cette question, imaginez-vous être un enfant qui a peur du noir. Dans notre enfance, nous avons presque tous eu peur, à un moment ou à un autre, quand nous nous sommes retrouvés seuls la nuit. Peut-être votre mère vous demandait-elle d'aller chercher quelque chose dans votre chambre le soir, et pour pouvoir y arriver, vous deviez traverser en courant un long couloir sombre ou monter les escaliers tout seul. Vous braviez le noir, allumant les lumières au fur et à mesure, mais au bout d'un moment, vous vous retrouviez saisi d'un sentiment de panique qui vous poussait à courir plus vite. Vous imaginiez des monstres terrifiants qui n'étaient pas réels et vous aviez l'impression que le monde se refermait

sur vous. Quand vous êtes un petit enfant tout seul, s'aventurer dans le noir peut s'avérer carrément terrifiant. Mais c'est différent si votre meilleur ami est là. Vous devez toujours faire face à l'inconnu dans le noir, mais vous pouvez vous prendre la main et vous aventurer dans le noir ensemble. Le simple fait de tenir la main de cet ami et de savoir que vous n'êtes pas seul pour braver le noir vous donne du courage.

Plonger dans la vie revient à s'aventurer dans le noir. Si vous avez l'impression de vous risquer dans le grand inconnu tout seul, vous risquez d'être terrorisé à l'idée de sortir de votre zone de confort. Mais si quelqu'un est là pour vous tenir par la main, qu'il soit physiquement à côté de vous ou relié à vous sur un autre plan, vous vous sentez plus courageux. Quand vous portez en vous l'idée selon laquelle vous êtes un être humain séparé et solitaire, s'aventurant seul dans les ténèbres de l'incertitude, il est facile de vous sentir seul et apeuré. Mais quand vous ressentez que vous ne faites qu'un avec tous les êtres de la planète et que vous êtes relié d'une façon ou d'une autre à ceux que vous aimez, surtout si l'un de vous est en danger, cela fait une différence. Je trouve que c'est étrangement réconfortant, et cela me donne du courage. Je ressens aussi plus de compassion pour mes frères et sœurs humains, même pour ceux que je ne connais pas. À un certain degré, si nous sommes tous un, alors tout être qui souffre est aussi moi-même, et mon cœur doit rester ouvert à tous pour pouvoir élever la vibration de nous tous.

Dans son livre *One Mind*, Larry Dossey décrit l'unité comme « un domaine collectif et unitaire d'intelligence, dont tous les esprits individuels font partie ». Il déclare que non seulement l'éveil à la conscience de l'Esprit Unique atténue l'illusion de séparation qui sous-tend toute peur, mais qu'il est aussi « une issue potentielle pour sortir de la division, de l'amertume, de l'égoïsme, de l'avidité et de la destruction qui menacent de ronger notre monde – avant d'en arriver à un point de non-retour. S'identifier à la plus haute expression de la conscience humaine peut clarifier notre vision, éviter le durcissement de nos artères morales et éthiques, et nous inspirer à agir. »

La conscience collective existe-t-elle, et si oui, de quoi s'agit-il ? Serait-ce une sorte de champ énergétique de connaissance dans lequel nous pourrions tous puiser de temps en temps pour échanger des informations sans utiliser nos cinq sens traditionnels ? Si oui, comment le prouver ? Ce qui est sûr, c'est que lorsque nous étudions la religion et la philosophie, nous ne cessons de tomber sur des histoires relatant des expériences

d’unité ; mais l’idée d’unité rejoint-elle les découvertes de la science ? Sommes-nous vraiment tous reliés ? Et si oui, cette prise de conscience que nous sommes tous un peut-elle nous réconforter et nous rendre plus courageux ?

CONNEXION ET COMMUNICATION

Dans *A Brief History of Everything*, Ken Wilber écrit: « Les mystiques et les sages sont-ils fous ?... [Ils racontent tous la même] expérience d’éveil un beau matin où ils découvrent que vous faites un avec le Tout, et ce de façon intemporelle, éternelle et infinie. » Les moines bouddhistes en méditation, les yogis, les saints catholiques, les mystiques de toutes religions et les gens qui ont fait un voyage chamanique en prenant de l’ayahuasca racontent à peu près les mêmes histoires que ceux qui sont revenus de l’espace ou d’une expérience de mort imminente. Mais ces histoires sont-elles vraies ? Oui, ces histoires ne cessent de se répéter, mais des anecdotes ne font pas la science car, comme le suggère Wilber, nous pourrions toutes les rejeter comme des histoires imaginaires de personnes qui prennent leurs désirs pour des réalités ou qui ont sombré dans la folie. Je me demandais si je pouvais trouver de vraies études scientifiques ayant prouvé cette forme d’unité décrite par ceux qui rapportaient leurs expériences mystiques.

Je commençais par ne découvrir que plus d’histoires. Dans *Extraordinary Knowing*, Elizabeth Lloyd Mayer (alias « Lisby », vous vous rappelez ?) a rassemblé les anecdotes de ses collègues thérapeutes qui semblaient communiquer avec leurs clients par télépathie. Susan Coates, qui fait office d’autorité mondiale pour la petite enfance, a raconté un épisode qui s’est passé lorsqu’elle s’occupait d’une petite fille âgée de 4 ans, un 2 octobre – une date très importante pour Susan, car c’était l’anniversaire du décès de son frère, qui était mort noyé à l’âge de 25 ans en essayant de sauver la vie de quelqu’un. Sa jeune patiente était en train de jouer quand soudain, sans raison aucune, elle se tourna vers Susan et lui dit :

– Votre frère est en train de se noyer – il faut que vous le sauviez !

Susan sentit ses cheveux se hérisser sur sa nuque. Elle répliqua :

– Personne ne va se noyer, parce que nous allons le sauver.

La petite fille se remit alors à jouer. Susan expliqua que l’enfant n’avait pas pu connaître cet épisode de sa vie de manière logique.

Paula Hamm, une psychanalyste, raconta qu'elle avait eu en pensée l'image d'un petit enfant dont la tête était recouverte d'un sac plastique. Elle sentit qu'un sentiment de détresse accompagnait l'image. Elle ne reconnut pas l'enfant et ne trouva aucun sens à cette vision. Elle l'aurait sans doute oubliée, si le patient qui s'assit devant elle deux heures plus tard n'avait pas commencé la séance en lui racontant la situation de détresse qu'il venait juste de vivre. Il était en train de préparer le repas quand son petit garçon entra dans la pièce avec un sac plastique noué autour de sa nuque. Ils retirèrent le sac à temps, mais le père en était secoué.

Robert Stoller, un professeur de psychiatrie à la faculté de médecine de Los Angeles, a écrit un article en 1973 intitulé « Les rêves télépathiques », mais son mentor Ralph Greenson lui conseilla de ne jamais le publier s'il tenait à sa réputation. Peu de temps après avoir lu l'article de Stoller, Greenson lui confia que son fils Danny avait perdu le contrôle de sa mobylette à San Francisco et avait été hospitalisé pour une fracture multiple de sa jambe gauche. De ce fait, Danny, qui devait intégrer l'école de médecine, ne put être présent à la rentrée.

Stoller était sidéré. La nuit où Danny avait eu l'accident, Stoller avait rêvé qu'il était de retour à San Francisco, où il avait été interne, et qu'il travaillait aux urgences sur un étudiant en médecine qui avait une fracture multiple de la jambe gauche. Le rêve était si vivace qu'il l'avait raconté à son thérapeute, et ce dernier avait enregistré ses moindres détails avant que Stoller découvrît ce qui était arrivé au fils de Greenson. Ce fut le premier d'une série d'événements déconcertants pour Stoller, qui tournaient autour de ses rêves. Il commença a remarquer un certain schéma : ses patients commençaient à venir le voir après le week-end en lui racontant leurs rêves qui faisaient écho à ce que Stoller venait de vivre dans sa vie personnelle, comme si ses patients étaient en quelque sorte inconsciemment à l'écoute de ce qu'il vivait.

Par exemple, un de ses patients décrivit un rêve dans lequel il y avait une fête chez quelqu'un. Les gens s'amusaient ensemble dans une grande pièce, dont un mur entier était en verre. Puis un homme d'âge mûr et qui portait un gros objet se cogna contre la vitre. Le vieil homme ne fut pas blessé, mais il y avait du verre partout. Or, ce même week-end où le patient eut ce rêve, Stoller avait été à une fête, où quelqu'un avait donné un discours. Après le discours, Stoller s'était porté volontaire pour aider à déplacer les chaises de l'autre côté des portes vitrées et les mettre dans un coin mais, ne

voyant pas que la porte vitrée était fermée, il fonça dedans. Le verre se brisa en mille morceaux, mais personne ne fut blessé.

Un autre de ses patients lui raconta un rêve dans lequel il marchait dans une maison en construction. Une baignoire avait été installée dans la salle de bains et quelqu'un avait dessiné ses initiales dans le ciment encore frais. Sans que le patient le sache, Stoller était en train de construire une maison. Ce week-end là, il découvrit que quelqu'un avait vandalisé la salle de bains fraîchement installée. Sur le ciment qui était en train de sécher, cette personne avait inscrit des initiales.

De tels événements ne cessèrent d'avoir lieu avec une irrégularité déconcertante, et Stoller rassembla des notes pendant treize ans avant que son article « Les rêves télépathiques », qui n'était toujours pas publié, se retrouvât entre les mains de Lisby. L'article s'achevait par ces mots : « Mis à part le fait que le sujet [de la télépathie] en lui-même est loin de mes croyances scientifiques, si j'ai hésité à écrire tout cela, c'est parce que je ne savais pas s'il y avait ou non quelque chose qui clochait chez moi. Si, un jour, on découvre que de telles expériences reflètent une fonction suffisamment ordinaire de la psychologie humaine, ma sensation de malaise paraîtra désuète. »

Lorsque Lisby lut la copie de cet article, Stoller était déjà mort. Lisby contacta sa veuve, qui lui expliqua que Stoller avait fini par surmonter son sentiment de malaise et qu'il était convaincu que la télépathie et les autres formes de communication inconsciente constituaient les limites de la science les plus passionnantes. Il regrettait de n'avoir jamais publié son article et venait juste de se remettre à travailler dessus quand il mourut brusquement. La veuve de Stoller dit à Lisby qu'elle espérait voir l'article de son mari enfin publié dans un journal scientifique respectable.

Lisby offrit de l'aider et, en 2001, l'article fut publié dans la revue phare de la psychanalyse aux États-Unis, le *Journal de l'association américaine de psychanalyse*, augmenté d'une introduction et d'un épilogue écrits par Lisby. L'article suscita de nombreux commentaires et courriers, la plupart venant de personnes qui racontaient leurs propres expériences qu'elles avaient gardées secrètes jusqu'alors. Lisby ajouta leurs histoires à sa banque de données toujours plus importante.

Après avoir lu les expériences de Stoller et d'autres, je me demandai si les membres de ma communauté virtuelle avaient eu eux aussi des

expériences de télépathie. Pour beaucoup d'entre eux, la réponse fut oui. Clayton était à Rio de Janeiro pour le mariage de son frère Landon quand, quelques jours après la cérémonie, il se rendit à la plage avec sa famille pour se détendre. Le frère de Clayton était parti marcher le long de la plage depuis une demi-heure quand Clayton eut une horrible sensation qui lui fit froid dans le dos. Il dit à son meilleur ami : « Va chercher Landon ! Va chercher Landon ! »

Son ami dévala le long de la plage. Il finit par le retrouver auprès d'un maître nageur qui venait de le sauver alors qu'il avait failli mourir emporté par le courant.

Debra avait fait une tentative de suicide en avalant des médicaments et était en soins intensifs quand un vieil ami l'appela. Cela faisait plus d'un an qu'ils ne s'étaient pas parlé. Quand elle décrocha le téléphone, il lui dit simplement : « Salut, comment ça va ? » Croyant que quelqu'un l'avait prévenu de sa tentative de suicide, Debra lui demanda de qui il s'agissait. Il dit que personne ne l'avait appelé – il avait simplement été envahi de pensées sur elle. Il ne savait pas pourquoi il appelait. Quand elle lui expliqua où elle était, il éclata en sanglots. Il n'avait pas compris pourquoi il ne pouvait s'empêcher de penser à elle. À présent, il le savait.

Alexia a eu une expérience semblable. Quand elle appela sa mère et que personne ne répondit au bout du fil, elle sut immédiatement que sa mère avait pris des médicaments et qu'elle avait besoin d'aide. Comme elle doutait d'elle-même, elle essaya de la rappeler deux fois, mais en l'absence de réponse, elle sauta dans un taxi pour se rendre auprès de sa mère, qui venait d'avaler une boîte d'anxiolytiques. Elle arriva à temps pour appeler une ambulance. Sa mère s'en est tirée et est toujours en vie aujourd'hui.

En lisant des anecdotes et des anecdotes de ce qui semble bien être de la communication par télépathie, je ne pouvais que me demander si nous n'étions pas vraiment tous reliés d'une façon que nous ne pouvons pleinement mesurer ou expliquer. Les histoires que je lisais et que j'entendais ne cessaient de me convaincre, et je devenais de plus en plus curieuse. Malgré cela, les anecdotes ne sont pas la science. Mon esprit cartésien voulait des preuves plus solides. C'est alors que je tombai sur de véritables études scientifiques suggérant que nous sommes peut-être vraiment reliés sans que nous puissions pour l'instant expliquer comment.

DES PREUVES CLINIQUES DE L’UNITÉ

Les personnes qui disent avoir régulièrement des perceptions extrasensorielles, telles que celles qui s’identifient comme des mediums ou des voyants, racontent souvent qu’elles entrent pour cela dans une forme de transe. Elles expliquent qu’elles calment leur esprit rationnel et baissent le volume de leur brouhaha intérieur pour pouvoir pénétrer des domaines plus silencieux d’intuition et de guidance. Les gens qui pratiquent la guérison, telle que « la guérison énergétique », décrivent eux aussi l’importance d’entrer dans cet état paisible de réceptivité. Pourtant, les personnes ordinaires qui ont participé aux expérimentations en laboratoire avec les cartes de Zener, comme dans le laboratoire Rhine, ne basculent pas dans cet état de transe. La plupart d’entre elles restent en pleine possession de leur conscience rationnelle. Peut-être est-ce là que se situe la limite de la science pour mesurer les perceptions extrasensorielles.

Des chercheurs se demandèrent s’il y avait un moyen de simuler la réceptivité qu’aurait, d’après leurs dires, les personnes en transe. Des chercheurs en parapsychologie firent l’hypothèse que la communication par télépathie – définie comme la capacité de rassembler des informations concernant les pensées, les sensations ou l’activité d’une autre personne sans utiliser les cinq sens ordinaires – pourrait s’avérer plus efficace et plus facilement mesurée et validée si un émetteur transmettait une image à un receveur quand celui-ci était endormi.

Bien que Freud ne voulût jamais annoncer publiquement sa croyance dans la télépathie, il alla jusqu’à déclarer qu’« il est incontestable que le sommeil crée des conditions favorables pour la télépathie[3] ». Montague Ullman, un psychanalyste new-yorkais du centre médical Maimonides, partageait l’idée de Freud. En 1961, il décida de combiner les nouvelles technologies des centres de médecine du sommeil avec la notion de Freud selon laquelle l’état de rêve améliore les conditions pour la télépathie. S’ensuivit une étude décisive, au cours de laquelle Ullman entreprit de déterminer si quelqu’un agissant en tant qu’« émetteur » pouvait communiquer par télépathie avec un « receveur » endormi, influençant de ce fait le contenu de son rêve.

Des receveurs furent branchés à des électroencéphalogrammes qui indiquaient quand il était en sommeil paradoxal, en état de rêve. Pendant que le receveur dormait, quelqu’un qui prenait le rôle d’émetteur était

prévenu dès que le receveur entrait en sommeil paradoxal. On demandait ensuite à l'émetteur d'essayer de transmettre mentalement au receveur une image visuelle sélectionnée au hasard dans une grande banque d'images. Le receveur était réveillé dès la fin de son sommeil paradoxal. On lui demandait alors de décrire son rêve avec le plus de détails possible. Trois juges indépendants devaient ensuite analyser la description du rêve, examiner la banque originale d'images et choisir celle qui correspondait le mieux à la description du rêve du receveur. Pendant ces six ans et 450 expérimentations, les juges réussirent à trouver correctement quelle image avait été transmise au receveur suffisamment de fois pour qu'on ne puisse affirmer qu'il s'agissait d'un hasard : les chances pour deviner la bonne carte par hasard était inférieure à une sur 75 millions[4].

Des chiffres si parlants firent beaucoup de bruit dans le monde de la recherche sur le sommeil. Mais, comme on pouvait s'y attendre, les remarques sceptiques fusèrent. La méthodologie avait été rigoureusement examinée par Irvin Child à Yale, qui vérifia que le protocole était solide – mais les scientifiques rationnels n'ayant aucun moyen d'expliquer comment un tel phénomène fût possible, la résistance fut grande, même face à des résultats qui avaient autant de crédit.

Ullman était convaincu que le rêve par télépathie est bien réel, que lorsque les gens se retirent de leur esprit cognitif pendant le sommeil, une capacité naturelle à transférer l'information d'une personne à une autre se libère. Il s'intéressa à ce sujet à un niveau sociétal : il croyait que cette capacité reflétait une interconnexion puissante, qui montrait comment la vie de chaque individu était intriquée dans celle des autres, et que cela peut avoir été avantageux pour la survie de l'espèce, dans une perspective d'évolution.

Ses découvertes étaient-elles la preuve scientifique que je recherchais, validant le concept spirituel selon lequel nous sommes tous un ? J'étais de plus en plus curieuse et me demandais s'il existait plus d'études scientifiques qui prouveraient la notion d'unité.

LES EXPÉRIENCES DE GANZFELD

Lorsque les travaux sur la télépathie pendant le rêve sortirent du centre de recherches sur le rêve d'Ullman à Maimonides, Charles Honorton s'en

inspira pour ses propres travaux. Charles Honorton avait autrefois établi une correspondance avec J. B. Rhine à Duke et finira lui-même par travailler avec Ullman à Maimonides, où il deviendra le directeur de l'unité de parapsychologie et de psychophysique. En 1979, il fonda le laboratoire de recherches en psychophysique à Princeton. Honorton s'intéressait aux perceptions extrasensorielles depuis son adolescence, et son expérience dans le laboratoire sur le sommeil le poussa à se demander si on pouvait créer les conditions nécessaires pour aider le brouhaha mental du quotidien à se taire afin de mieux étudier la télépathie auprès de personnes réveillées dans le contexte d'un laboratoire de recherches.

Les chercheurs spéculèrent que les perceptions extrasensorielles étaient une capacité naturelle de l'être humain, et que nous pouvions par conséquent tous y avoir accès, mais que ces informations se manifestaient peut-être sous la forme de faibles signaux qui se noyaient dans l'agitation de la vie quotidienne. Ils élaborèrent une théorie selon laquelle la perception sensorielle serait plus facilement détectable dans un laboratoire si les sujets de l'étude étaient moins distraits par les stimuli sensoriels du quotidien. Honorton voulait savoir s'il était possible de minimiser ce brouhaha mental afin que toute influence télépathique détectable soit amplifiée.

De pair avec les chercheurs en parapsychologie William Braud et Adrian Parker, Honorton se mit à développer ce qui fut appelé le protocole « ganzfeld » (c'est-à-dire du « champ total »). Le protocole ganzfeld provoquait entre autres une privation sensorielle pour les sujets de l'étude en plaçant sur leurs yeux des demi-balles de ping-pong translucides, en dirigeant une lumière rouge vers les balles de ping-pong, et en mettant des écouteurs qui diffusaient un bruit blanc sur les oreilles des sujets. Ces derniers étaient ensuite guidés à travers une série d'exercices de relaxation pour aider à réduire les sensations corporelles et le bavardage mental au silence.

Dans les expériences de ganzfeld, un « receveur » était équipé des balles de ping-pong et des écouteurs, tandis que l'« émetteur » était enfermé dans une salle insonorisée à distance, où il devait passer trente minutes à se concentrer sur une image sélectionnée au hasard et à la transmettre par télépathie au receveur. Celui-ci, pendant ces trente minutes, devait simplement penser à voix haute, décrivant verbalement toute image ou pensée qui lui venait à l'esprit en suivant le flot de sa conscience. Une fois

la séance terminée, on montrait au receveur quatre images, dont celle que l'émetteur avait essayé de lui transmettre. Le receveur devait classer les images en fonction de leur ressemblance avec les images ou pensées qui lui avaient traversé l'esprit au cours de la période de trente minutes. Si le receveur choisissait l'image correcte, cela comptait comme une « réussite ». Sinon, c'était considéré comme un « raté ». D'après les probabilités, le taux de réussite fondé sur le pur hasard était de 1 sur 4, soit 25 %.

Honorton publia un article qui rendait compte de 42 expériences de ganzfeld séparées, conduites par dix chercheurs différents dans plusieurs laboratoires du monde entier. Le taux de réussite moyen fut de 35 %. D'après les calculs scientifiques, il n'y avait qu'une chance sur dix milliards pour tomber sur un tel résultat de façon aléatoire[5].

La publication de ces données fit grand bruit, attirant l'attention de Ray Hyman, un psychologue cognitif de l'université d'Oregon reconnu comme étant un grand sceptique. Considérant ces résultats avec cynisme, Hyman décida d'analyser de façon indépendante les données mêmes analysées par Honorton[6]. Lors d'un arrangement convenu entre eux, Honorton et Hyman décidèrent de conduire chacun de leur côté des méta-analyses de toutes les expériences de ganzfeld déjà publiées et de comparer leurs résultats. En 1986, ils publièrent leurs données dans le *Journal de parapsychologie :* ils étaient arrivés à des conclusions similaires. S'ils ne s'accordaient pas pour savoir si leurs résultats fournissaient des preuves solides que la télépathie existe, ils étaient d'accord sur le fait que les données étaient justes et qu'elles ne pouvaient être expliquées ni par le hasard ni par une erreur méthodologique[7]. D'autres chercheurs reproduisirent ces premières études de ganzfeld, avec des taux de réussite de 33 à 35 %, suggérant que la communication télépathique entre hommes est vraiment possible.

Les critiques étaient sceptiques quant aux études de ganzfeld, mais celles-ci demeuraient franchement convaincantes et les scientifiques continuaient de se pencher dessus. Lisby faisait partie de ces scientifiques en question, intriguée par les découvertes de ces études. Comme elle l'écrivait, « cela commençait enfin à ressembler à de la science ». Un article publié dans la grande revue spécialisée *Le Bulletin psychologique* conclut que le protocole ganzfeld fournissait des données solides et reproduisibles prouvant l'existence de la télépathie[8]. Un autre article, également publié dans *Le Bulletin psychologique*, conclut de façon tout aussi retentissante

que la télépathie n’existe pas[9]. Les scientifiques continuaient à jouer au ping-pong pour savoir si, oui ou non, on peut faire confiance au protocole ganzfeld, tant et si bien que Lisby décida d’essayer elle aussi.

Se soumettant aux préparatifs des balles de ping-pong et des écouteurs, Lisby se porta volontaire pour être un des receveurs tandis que quelqu’un d’autre essayait de lui envoyer par télépathie une image choisie parmi six cartes. Quand elle sortit de ce machin, elle regarda les six cartes d’un regard vide. Aucune d’elles ne ressemblait à ce qui lui était passé par la tête pendant l’expérimentation. La seule chose qu’elle put rassembler dans son esprit était : « rouge ». Comme le doctorant insistait pour qu’elle choisisse une image, fût-ce une pioche au hasard, Lisby choisit l’image qui montrait un coucher de soleil rouge.

Le doctorant ouvrit l’enveloppe et montra à Lisby l’image qui lui avait été transmise. C’était le coucher de soleil rouge.

Lisby écrit ceci : « À ce moment-là, le monde devint bizarre. Je ressentis l’espace d’un très court instant une peur écrasante. Elle s’en est allée en un éclair, mais elle était étonnamment réelle. Elle ne ressemblait en rien aux peurs que j’avais déjà traversées. Mon esprit se scinda. Je compris que j’avais un savoir que j’étais certaine, simultanément, de ne pas avoir. Et j’ai compris. C’est de cela dont mes patients me parlent quand ils me disent : “Mon esprit n’est pas le mien” ou “Je suis en train de perdre la tête”. C’était une impression terrifiante. Mon esprit s’était glissé hors de moi et j’avais l’impression que le monde était incontrôlable… Après avoir quitté le laboratoire, je compris que j’avais reçu ce que j’étais venue chercher : le sentiment d’un certain savoir, qui me permettait d’y croire… Une partie de moi persistait à penser qu’il ne s’agissait que d’une coïncidence, rien de plus qu’un jeu de hasard, et que cela n’avait rien à voir avec le protocole ganzfeld et la diminution des bruits. Mais croire en cette extraordinaire connexion n’était pas la raison de ma venue. J’étais venue pour autre chose. Pas pour l’électrochoc que j’ai ressenti lorsque le doctorant m’a tendu la carte du coucher de soleil, ou quand le jeune homme m’a rendu la harpe… L’électrochoc était un signal qui arrivait après les faits. J’étais venue pour ressentir cette sensation avant l’électrochoc… Quelle que soit cette sensation, c’est elle que j’étais venue chercher. »

La télépathie existe-t-elle vraiment ? Si oui, cela prouve-t-il que nous ne sommes qu’un et que nous sommes capables d’accéder au champ de

conscience qui nous relie tous ? Je ne peux donner de réponse sûre, mais les perspectives mettent l'eau à la bouche. À ce sujet, Lisby explique : « En tant qu'êtres humains, serions-nous capables d'être reliés entre nous et à tous les autres aspects de notre monde matériel si profondément que cela transgresserait toutes les règles de la nature que nous connaissons ? Si tel est le cas, cette connexion est si radicale qu'elle en est quasiment inconcevable. »

UNE CONNEXION RADICALE

Si nous sommes vraiment reliés sur ce plan, en quoi cela affecte-t-il notre « vivre ensemble » dans le monde ? Il est si facile de tomber dans le jugement d'autrui lorsqu'ils ne croient pas comme nous ou ne se comportent pas comme nous, mais chaque fois que nous nous jugeons les uns les autres, nous perpétuons l'illusion de la séparation, oubliant l'unité qui nous rassemble. Nous en sommes tous coupables. J'ai récemment posté sur Facebook la vidéo d'un discours inspirant offert par un grand enseignant spirituel. Beaucoup furent touchés par cette vidéo et la partagèrent avec leurs amis, mais quelques-uns écrivirent des remarques désobligeantes, déclarant que l'enseignant spirituel n'était pas digne de notre confiance parce qu'il n'arrivait pas à sortir de l'alcoolisme, comme si nous ne pouvions jamais croire quoi que ce soit sur la spiritualité venant d'un alcoolique.

Je me suis retrouvée à repenser aux réunions sur les 12 étapes auxquelles j'avais dû assister dans le cadre de mes études de médecine quand j'étais en alternance en psychiatrie. Ces réunions qui rassemblaient des alcooliques actifs en train de guérir m'avaient profondément touchée. J'ai grandi en considérant les personnes dépendantes comme des âmes perdues qui manquaient simplement de détermination. Jamais je n'aurais cru qu'il était possible de recevoir un enseignement spirituel de la part d'une personne dépendante. Mais quand j'assistai à ces réunions, je fus remplie d'un sentiment d'humilité en comprenant que ces individus avaient beaucoup à m'apprendre sur le sens véritable de la spiritualité. Je ne m'étais pas rendu compte que, de par mon jugement, je commettais une des plus grandes offenses spirituelles. J'avais oublié que la compassion était peut-être la plus spirituelle de toutes les vertus, et la compassion était ce que ces Alcooliques Anonymes avaient à la pelle.

Tandis que j'écoutais des alcooliques raconter leurs histoires de vulnérabilité humaine, d'autres hochaient la tête tout autour du cercle en signe de compréhension. Ils racontaient des histoires d'inceste, d'abandon, de maisons d'accueil et de parents alcooliques. Ils avaient été battus avec des clubs de golf. Leur mère leur avait défoncé la mâchoire. Certains avaient été ballottés d'orphelinat en orphelinat, forcés de quitter les seules personnes qu'ils trouvaient à aimer en chaque lieu.

Ils n'avaient pas seulement été victimes de traumatismes. Certains étaient devenus eux-mêmes auteurs de traumatismes. Ils confessaient ce qu'ils avaient fait à d'autres – comment ils avaient trahi ceux qu'ils aimaient, volé de l'argent à leurs parents, enfreint la loi et même blessé violemment d'autres humains. Ils parlaient de black out et de crises, de tentatives de suicide et de peines de prison, ainsi que de la honte qu'ils ressentaient pour avoir battu leur femme et leurs enfants. Pendant qu'ils racontaient ces histoires, souvent entrecoupées de sanglots, les autres écoutaient avec indulgence, souvent eux-mêmes en pleurs. Personne ne jugeait ces alcooliques pour ce qu'ils confessaient. Au contraire, leur écoute n'était que compassion bienveillante. C'était purement et simplement sacré. Je me surpris à être profondément touchée tandis que je communiais dans l'unité avec mes compagnons de route de la vie humaine et j'avais honte d'avoir eu des jugements envers eux.

Chacun de nous fait de son mieux. Aucun de nous n'a tout compris à la vie, pas même ceux que vous seriez tenté de mettre sur un piédestal. Y a-t-il quelqu'un parmi nous qui voudrait être jugé pour ses erreurs alors que nous essayons de tout cœur d'offrir le meilleur de nous-mêmes ? Le monde n'a pas besoin de plus de jugement. Ce dont nous avons besoin, c'est de plus de compassion. Une citation anonyme résume tout cela en disant : « Ne jugez pas quelqu'un pour la simple raison que ses péchés sont différents des vôtres. » Quand nous faisons de la compassion une pratique, nous bénissons le monde.

Les autres ne sont pas les seuls à avoir besoin de notre compassion ; nous aussi en avons besoin. Si souvent, quand nous jugeons les autres, ce que nous faisons réellement est de projeter notre propre autocritique sur les autres. Quand nous jugeons quelqu'un, nous critiquons souvent nos propres zones d'ombre que nous renions. Quand je deviens moralisatrice parce que je me crois supérieure à quelqu'un, je pourrai toujours trouver que, à un certain niveau en tout cas, je suis aussi ce que je juge. Par exemple, si je

prends la mouche quand j'ai l'impression qu'une amie est en train de faire preuve d'égoïsme, je n'ai pas besoin de regarder très loin pour comprendre pourquoi son comportement me fait réagir : c'est parce que je peux, moi aussi, être égoïste. Comme il est plus facile de critiquer autrui que d'observer ses propres zones d'ombre, nous projetons ces dernières sur les autres alors que nous ferions mieux de pratiquer la compassion envers autrui et envers nous-mêmes.

Le jugement est une conséquence de la fausse peur. Nous avons peur de la différence des autres. Si quelqu'un vénère une autre déité que nous, aime un partenaire du même sexe, décide d'interrompre sa grossesse ou vote pour le parti politique adverse, nous le jugeons. Quand quelqu'un vient d'un clan ennemi, d'un autre gang ou de l'autre côté de la voie ferrée, nous le considérons comme « un étranger ». Quand quelqu'un commet un crime, nous le jugeons. Mais chaque fois que nous agissons ainsi, nous nous faisons du mal. Nous avons peur de ceux qui sont différents de nous, comme si le fait qu'ils ne soient pas exactement comme nous menaçait en quelque sorte notre amour-propre. Mais il n'y a que le petit ego qui est menacé. Si nous sommes prêts à laisser la peur nous guérir, nous pouvons utiliser nos peurs pour mettre au jour la façon dont nos préjugés nourrissent notre illusion de séparation. Quand nous pouvons enlever l'obstacle qu'est notre petit ego, nous pouvons être avec autrui d'âme à âme et les différences se désagrègent. L'âme n'est jamais menacée par de telles différences.

Notre petit ego se sent plus en sécurité si tout le monde se conforme à lui, mais chaque individu est aussi unique qu'un flocon de neige. En même temps, nous sommes tous reliés par une conscience collective qui nous unit. C'est un paradoxe que l'esprit rationnel ne peut tout simplement pas comprendre. Le simple fait d'essayer d'y penser court-circuite le cerveau. Ainsi que Jill Bolte Taylor l'a ressenti lorsqu'elle a eu une attaque du cerveau gauche, seul l'hémisphère droit peut comprendre que nous sommes tous Un. Nous ne pouvons pas intégrer cette vérité de l'unité par le raisonnement, car dès l'instant où nous utilisons le cerveau gauche pour raisonner, nous nous séparons du reste de l'Univers. Le cerveau gauche dit : « Je suis. » Et si « je suis », alors « vous êtes » ; et dans cette vue dualiste, nous ne sommes plus un.

L'hémisphère gauche du cerveau nous cause beaucoup de problèmes, en tant qu'individus, en tant qu'espèce et en tant que citoyens du monde. La

fausse peur naît dans l’hémisphère gauche, où réside le langage, parce que chaque fausse peur n’est rien d’autre qu’une pensée, une invention du langage. Comme l’hémisphère gauche crée aussi cette illusion de séparation, opérant une distinction entre « je suis » et « vous êtes », des conflits et des traumatismes apparaissent et nous en arrivons à infliger toutes sortes de violence émotionnelle et physique non seulement à autrui, mais aussi à notre planète.

La plupart des défis majeurs auxquels nous faisons face en tant que citoyens de la Terre proviennent de la notion erronée selon laquelle nous sommes des êtres séparés les uns des autres, déconnectés les uns des autres et déconnectés de la Source. Dès l’instant où nous nous rappelons que nous ne faisons qu’un, nous ne tournons plus le dos aux humains en souffrance, aux animaux en danger, à la destruction des forêts tropicales et à l’amincissement de la couche d’ozone. Si nous sommes tous un, nous ne pouvons être plus forts que notre maillon le plus faible. Et nos maillons les plus faibles se trouvent dans la dévastation de la nature, en ce moment même. À aucune autre époque de son histoire notre planète n’a vu une espèce être responsable de la destruction totale d’autres formes de vie. Tant que nous serons enfermés dans l’illusion de la séparation, nous serons capables de faire des choix égoïstes qui, s’ils nous offrent plus de confort à court terme, détruiront la nature sur le long terme et, avec elle, notre propre espèce humaine.

Quand nous nous rappelons que nous sommes tous un, nous sommes appelés à ouvrir notre cœur à des niveaux de compassion sans précédent. Au lieu de succomber à la peur, de nous diviser dans le jugement ou de baisser les bras en signe d’impuissance, nous sommes appelés à agir. À nous de choisir.

Comment faire ? Par où commencer ? Tout commence par vous. Quand une seule personne choisit de guérir ses fausses peurs et de se tourner vers le courage compatissant, ce choix a des répercussions sur les autres, les contaminant et les entraînant par son amour. Un seul être humain se promenant sur cette Terre le cœur sans défense, choisissant l’action juste à partir de cet espace intérieur, bénit les autres. Propager l’amour, même dans de tout petits actes, élève la vibration de la planète. Quand nous nous souvenons qui nous sommes vraiment, nous rappelons aux autres leur propre nature véritable et l’illusion de la séparation commence à se dissoudre.

LE CINQUANTE ET UNIÈME CERF

Dans le documentaire de Tom Shadyac *I Am*, un dessin animé dénonce la folie humaine de l'égoïsme. Le dessin animé raconte l'histoire d'une tribu indigène qui vivait en harmonie depuis des années, au sein de laquelle les membres s'offraient mutuellement de la nourriture et des soins, s'occupant les uns des autres quand quelqu'un avait faim ou était malade. Un jour, le meilleur chasseur de la tribu décida de garder pour lui ce qu'il avait tué, cachant ses réserves sur une montagne, à l'écart de la tribu. Quand les autres grands chasseurs découvrirent ce qu'il faisait, ils se mirent à faire eux aussi des réserves lorsqu'ils revenaient de la chasse, laissant les chasseurs les plus faibles et les plus malades affamés. Tandis que la tribu développait cette culture d'avidité et de compétition, les parents commencèrent à enseigner à leurs enfants comment augmenter les fruits de la chasse, transformant l'organisme collectif sain et stable qu'était la tribu en une bande décousue d'individus séparés et égocentriques.

Cela vous rappelle quelque chose ? Regardez le monde qui nous entoure aujourd'hui. L'illusion de séparation pousse un petit pourcentage de la population mondiale à s'emparer des ressources et à piller l'environnement aux dépens de la santé et du bien-être de la plus grande partie de l'humanité et de la nature. Mais ce n'est pas une fatalité. Seule la peur nous pousse à perpétuer ce cycle. Nous avons peur que nos besoins ou ceux de notre famille ne soient pas satisfaits si nous adoptons un mode de pensée plus coopératif. Nous avons peur des idéologies politiques telles que le communisme à cause d'expérimentations historiques fondées sur ces philosophies, qui nous poussent à associer le communisme à la dictature et à l'érosion de la liberté. Pourtant, ces expérimentations ratées n'étaient rien d'autre qu'un exemple de plus d'un chasseur de pointe qui s'accaparait la viande.

En tant qu'humains, nous sommes la seule espèce qui vive dans cette logique compétitive du chacun pour soi. Peut-être pouvons-nous apprendre des autres animaux. Le film de Shadyac décrit une expérimentation conduite sur une harde de cerfs pour déterminer leur vraie nature : sont-ils instinctivement dans la compétition ou dans la coopération ? Pendant des mois, des scientifiques ont observé la harde pour analyser son fonctionnement. Voici ce qu'ils ont découvert.

Chaque jour, à l'heure d'aller s'abreuver à un point d'eau, les cerfs se livraient à une sorte de rituel de vote. Le cerf dominant n'imposait pas un point d'eau qu'il aurait choisi. Tous les cerfs avaient au contraire la possibilité de montrer le point d'eau de leur choix en dirigeant leur museau vers celui-ci. Quand un minimum de 51 % des cerfs choisissait le même point d'eau, la majorité l'emportait et le reste suivait. Quand le temps était venu de changer de point d'eau, le même rituel reprenait.

Le message du film *I Am* est que nous sommes dans un changement de conscience planétaire, passant de l'avidité et de la compétition à la coopération et au développement durable. Tom Shadyac explique : « La solution commence par une transformation en profondeur qui doit avoir lieu en chacun de nous. Le message d'*I Am* n'est pas tant de vous montrer ce que vous pouvez faire que ce que vous pouvez être. Et cette transformation de l'être nous poussera naturellement à agir. »

Que se passerait-il si 51 % de la race humaine cessait de laisser ses fausses peurs dominer sa vie ? Découvrons-le ensemble. Tout commence par vous. Il se pourrait très bien que vous soyez le cinquante et unième cerf qui franchit le seuil et nous fait passer de l'autre côté de ce que Malcolm Gladwell nomme « le point de bascule ». Quand vous faites ce choix intime, vous participez à la guérison du monde. Margaret Mead disait : « Ne doutez jamais qu'un petit groupe de citoyens engagés et réfléchis puisse changer le monde ; en fait, c'est la seule manière dont on y soit jamais parvenu. »

Peut-être ne suffit-il que de 51 % pour faire changer la conscience mondiale. Peut-être est-ce également tout ce dont vous avez besoin pour laisser la peur vous libérer afin de faire émerger votre courage naturel. Pour pouvoir prendre des décisions dans une entreprise, vous n'avez pas besoin d'avoir 100 % des parts. Tout ce dont vous avez besoin est d'en avoir 51 %. Quand votre âme rachète votre petit ego et prend le contrôle de 51 % des parts de l'entreprise de *votre être*, le courage prend les choses en main.

La troisième partie de ce livre a pour seul objet de vous emmener à ce point critique des 51 %. Dans cette troisième partie, vous apprendrez les six étapes du courage et vous aurez l'occasion d'écrire votre propre ordonnance du courage. Lorsque vous refermerez ce livre, vous aurez intuitivement créé un plan d'action vous permettant de transformer la peur en combustible

pour votre croissance et par conséquent de laisser le courage prendre les rênes.

Exercice de courage n° 11

Cultiver la compassion par la méditation du tonglen

Le tonglen, une pratique bouddhiste tibétaine qui consiste à prendre la souffrance des autres et à la remplacer par votre bonheur, votre compassion et votre paix par le souffle, apporte de nombreux bénéfices. Il dissout les mécanismes d'autodéfense, d'attachement et de fixation du petit ego et il ouvre le cœur. Il renverse la tendance du petit ego à éviter la souffrance et à rechercher le plaisir, et il vous libère de la prison de l'égoïsme. Au début, il se peut que vous résistiez à cette pratique. Elle fera peut-être monter en vous de la révulsion, du ressentiment, de la frustration, de la colère et un désir d'éviter la souffrance. Si ces sentiments vous envahissent, utilisez-les pour approfondir la pratique. Laissez le poison de la souffrance de la vie se transformer en médicament. Par cette pratique, votre cœur s'ouvrira de plus en plus et vous deviendrez un véhicule de compassion qui guérira les autres par votre simple présence. Imaginez un monde où nous pratiquerions tous le tonglen tous les jours.

1. Commencez par purifier votre paysage émotionnel. Asseyez-vous calmement et focalisez votre attention sur votre souffle tout en laissant votre esprit entrer dans le silence. En utilisant votre respiration, visualisez-vous en train d'inspirer toutes les émotions négatives que vous ressentez en ce moment, puis d'expirer la paix et la joie. Purifiez votre paysage émotionnel en répétant ce processus jusqu'à ce que votre esprit soit calme et clair.

2. Ensuite, purifiez-vous. Visualisez-vous comme étant composé de deux êtres : votre veilleuse intérieure et votre petit ego. En inspirant, visualisez votre veilleuse intérieure en train d'inspirer toute la souffrance de votre petit ego jusqu'à la faire pénétrer dans son cœur grand ouvert. En expirant, visualisez votre veilleuse intérieure envoyer des énergies de guérison, de paix, de calme, d'amour et de compassion à votre petit ego. Dans l'étreinte compatissante de votre veilleuse intérieure, votre petit ego réagit en ouvrant son cœur à son tour, et toute la souffrance en est dissoute.

3. Purifiez vos fautes en vous penchant sur une situation au cours de laquelle vous n'avez pas offert le meilleur de vous-même. Peut-être ressentez-vous à présent de la culpabilité, de la honte ou des regrets. En repensant à cette situation, acceptez la responsabilité de vos actes pendant l'inspiration et, pendant l'expiration, reconnaissez vos erreurs tout en vous envoyant du pardon et en envoyant des offrandes d'amour, de paix et de réconciliation aux personnes à qui vous avez fait du mal.

4. Maintenant que vous avez nettoyé votre paysage émotionnel et la douleur de votre petit ego, maintenant que vous êtes entré dans une énergie de pardon et de réconciliation, élargissez votre pratique du tonglen à d'autres. Commencez par une seule personne que vous voulez aider. Invoquez la présence du Divin dans votre cœur puis, en ressentant la douleur ou la souffrance de cette personne, visualisez-la comme une fumée noire et crasseuse que vous inspirez. Tandis que vous l'inspirez, cette fumée toxique se dissout

dans le vaste espace de votre cœur et purifie votre cœur de tout attachement, de toute autodéfense et de tout égocentrisme de votre petit ego qui vous empêcherait de ressentir l'unité de tous les êtres. En expirant, visualisez-vous en train de propager la lumière, la compassion et le bonheur vers la personne en souffrance.

5. Élargissez à présent cette pratique au-delà d'une personne en particulier en l'étendant à tous les êtres. Inspirez la souffrance des autres puis, en expirant, envoyez des rayons de cette lumière, de cet amour et de cette compassion jusqu'à ce qu'ils touchent chaque âme sur la planète. Cette pratique peut être très puissante, au point d'insuffler l'énergie de compassion dans la société et de nous relier à notre toile d'unité.

6. Si vous vous surprenez en train de résister à cette pratique, observez les émotions qui apparaissent – le ressentiment, la peur, la colère, la tristesse, la terreur, la révulsion, le désir de vengeance. Observez aussi toutes les sensations physiques – une oppression thoracique, une contraction au niveau du plexus solaire ou une sensation de lourdeur ou d'obscurité. En inspirant, ressentez l'unité entre tous les êtres de cette planète, qui se sentent exactement comme vous. En expirant, envoyez un sentiment de soulagement à tous les êtres en souffrance, y compris vous-même.

Exercice de courage n° 12

La méditation sur l'Unité

Trouvez un endroit paisible pour vous asseoir et vous détendre. Si le cœur vous en dit, mettez une musique douce. Asseyez-vous confortablement, fermez les yeux et accordez-vous vingt minutes pour méditer sur l'Unité qui nous relie tous. Laissez monter toute illusion de séparation, pour pouvoir la mettre en lumière. Constatez les moments où vous jugez quelqu'un, où vous vous focalisez sur votre bien-être au détriment du bien-être de quelqu'un d'autre. Donnez-vous la possibilité d'examiner toutes les façons dont vous choisissez votre confort au détriment du bien-être de la planète. Permettez à la lumière dorée de briller sur ce qui monte pour le faire descendre le long d'une corde jusqu'au cœur de la Terre. Offrez-vous cette opportunité de méditer sur l'interconnexion que vous ressentez avec tous les êtres. Devenez un avec tous les humains, même ceux avec qui vous êtes en difficulté. Offrez-vous de devenir un avec tous les animaux. Soyez un avec tous les végétaux, y compris les forêts. Ressentez l'unité avec les océans, les montagnes, les prairies, les rivières, les lacs, la terre, et la Terre Mère tout entière. Ressentez l'unité avec la Lune, le Soleil, les planètes, les étoiles et le cosmos tout entier. Offrez-vous de devenir un véhicule de lumière dorée tandis qu'elle se diffuse à travers vous jusque dans la Terre, vous enracinant et vous reliant à tous les êtres par cet enracinement. Laissez cette lumière qui est en vous se diffuser par le sommet de votre tête, vous reliant au cosmos. Vous n'êtes alors plus que lumière, se diffusant au-dessus, en dessous et tout autour, vous reliant à l'unité de tout ce qui est[10].

TROISIÈME PARTIE

*L’***ORDONNANCE** *du* **COURAGE**

CHAPITRE 8

LIBÉREZ-VOUS

« Le courage est la peur qui a fait sa prière. »

DOROTHY BERNARD

Tandis que Dennis et moi faisions la queue pour embarquer dans les montagnes russes les plus grandes et les plus terrifiantes du parc d'attractions, nous ne pouvions qu'apercevoir ce qui nous attendait. Nous ne pouvions pas voir tout le manège de l'endroit où nous attendions, mais juste assez pour être anxieux face à l'incertitude de ce que nous étions sur le point de vivre. Tandis que nous avancions dans la queue, nous sentions notre estomac se nouer. Nous observions les gens monter à bord du manège puis, quelques minutes plus tard, défaire leur ceinture et sortir du train. Personne ne semblait être en train de mourir. Cela nous a légèrement rassurés, mais une question restait en suspens : allions-nous survivre nous aussi ?

Nous nous retrouvâmes enfin avec la ceinture bouclée, la barre de sécurité bloquée sur nous, le train prêt à décoller à toute allure, l'inconnu dressé devant nous. Nous ne pouvions plus revenir en arrière. Après être passé en quelques secondes du point mort à une vitesse de 100 kilomètres/heure, laissant notre estomac loin derrière nous, le train grimpa la première montée, lentement, en cliquetant tout au long du trajet. Notre anxiété se faisait plus intense à chaque mètre. Dennis et moi nous regardâmes dans les yeux l'air de dire : « Mais qu'est-ce qui nous est passé par la tête ?! » Nous étions tous les deux terrorisés, mais il y avait aussi ce

sentiment d’excitation. Qu’étions-nous sur le point de vivre ? J’étais reconnaissante d’avoir quelqu’un à mes côtés. Au moins, je ne m’aventurais pas seule dans l’inconnu.

Même en étant assis à l’avant, nous ne pouvions pas voir ce qui nous attendait de l’autre côté de la montée. Les rails au-devant de nous plongeaient juste assez bas pour qu’on ne puisse pas voir où on allait. Je remarquai que je m’étais agrippée. Je reconnaissais cette tendance à vouloir m’accrocher. C’est ainsi que je me sens souvent quand je suis sur le point prendre un risque et de tenter quelque chose qui se trouve hors de ma zone de confort. C’est ce que j’ai ressenti quand j’ai ramené mon bébé à la maison après l’accouchement. C’est ce que j’ai ressenti quand j’ai abandonné ma carrière de médecin. C’est ce que j’ai ressenti quand j’ai décidé de quitter mon mari. C’est ce que j’ai ressenti quand j’ai déclaré mon amour à quelqu’un sans savoir s’il m’aimait en retour. C’est ce que j’ai ressenti quand j’ai décidé de prendre le risque de mettre au monde mon premier livre. C’est ce que je ressens encore chaque fois que je monte sur scène pour donner un discours devant des milliers de personnes. Dans toutes ces situations, j’ai pu constater ma tendance à me raidir contre l’incertitude, exactement comme j’étais en train de le faire pendant que le manège gravissait la montée.

Je me souviens d’une œuvre d’art créée par Brian Andreas qui m’avait donné du courage quand je me préparais à démissionner. C’est l’image d’une femme assise dans un parapluie à l’envers, avec cette inscription : « Si vous tenez le manche, ce sera plus facile de maintenir l’illusion que vous contrôlez la situation. Mais c’est plus amusant de vous laisser porter par le vent. » J’ai mis des années à rassembler le courage nécessaire pour démissionner de mon emploi stable, mais ces mots m’y ont aidée. Me rappeler qu’il est plus amusant de lâcher le manche m’aidait à ne plus m’agripper face à l’incertitude, et à avoir confiance.

Au moment même où le manège arrivait au sommet en rugissant, je saisis la main de Dennis et hurlai par-dessus le bruit de la machine : « Lâche prise ! » J’essayais de relâcher les tensions au niveau de mon ventre alors que mon plexus solaire se comprimait dans la chute. Nous lâchâmes tous deux la barre de sécurité et levâmes les bras en l’air, les jambes pendant comme des nouilles, tandis que le train plongeait vers la terre. Pendant tout le reste du tour de manège, je répétais ce mantra en moi-même : « Lâche prise, lâche prise, lâche prise… »

Le train se retourna en nous mettant la tête en bas, s’envola dans un looping et nous fit dévaler une pente raide tout en pivotant autour d’un angle. Au bout d’un moment, nous nous arrêtâmes au sommet d’une boucle, la tête en bas, dans l’immobilité la plus totale. Il n’y avait que la barre de sécurité entre nous et le sol tout en bas. Dennis hurla : « C’est trop flippant ! » en s’accrochant à la barre, mais il ne pouvait pas s’arrêter de rire. Quand vous avez confiance et que vous êtes en sécurité, la peur se transforme en frisson d’excitation. Sans cette confiance, c’est purement et simplement angoissant.

À la fin du tour de manège, nous avions mal au ventre d’avoir ri de ce rire incontrôlable. Notre corps tremblait un peu du fait des poussées d’adrénaline. Quand nous descendîmes du wagon en titubant, comme deux personnes saoules qui n’arrivaient plus à marcher droit, nous nous exclamâmes tous deux en même temps : « Encore ! » Le deuxième tour ne nous fit pas aussi peur que le premier. Comme nous savions à quoi nous attendre, nous pouvions nous détendre plus, nous abandonner plus, nous reposer dans la chute et rester suspendus la tête en bas sans serrer si fort la barre de sécurité. Mais ce n’était pas vraiment aussi palpitant que la première fois. L’incertitude face à un grand huit que vous ne connaissez pas est plus excitante que devant des montagnes russes sur lesquelles vous êtes monté une dizaine de fois.

Il peut en être de même pour notre vie. Nous pouvons nous protéger contre l’incertitude, résister à ce qui se trouve hors de notre zone de confort et nous accrocher à la barre de sécurité quand nous avons peur. Ou nous pouvons faire preuve de discernement pour choisir quels risques prendre, pour que la vie soit palpitante, amusante et pleine de sens et d’amour. Cultiver le courage ne consiste pas à être imprudent et à foncer la tête la première dans des situations effrayantes sans prendre de précaution. Il ne s’agit pas non plus de se traumatiser. J’ai une amie qui est terrifiée par les montagnes russes. Un enseignant spirituel avec lequel elle travaille a demandé à ses étudiants de monter dans ce manège pour apprendre à lâcher prise, mais elle a dit que cela ne l’avait pas aidée du tout. Tout ce qui s’est passé quand elle fut forcée de monter dans le grand huit est qu’elle s’est retrouvée avec son système nerveux en alerte rouge du début à la fin. Elle dut apprendre à lâcher prise par d’autres moyens.

La plupart des gens ne cultivent pas le courage en étant poussés dans des situations effrayantes contre leur volonté. Mieux vaut faire soi-même des

étirements que d’avoir quelqu’un qui nous pousse et nous tire trop violemment. Ce qui aide est de vous mettre par vous-même dans des situations qui vous font grandir au-delà de votre zone de confort en présence de personnes qui vous aident à vous sentir en sécurité. Mais vous devez être prêt. Il faut que vous ayez vraiment envie de laisser la peur vous faire grandir pour que le courage puisse éclore. Tout cela consiste en fait à apprendre à avoir confiance que vous êtes en sécurité, que vous êtes relié et que vous êtes toujours guidé vers votre nature véritable et vers le but de votre vie.

SE SENTIR EN SÉCURITÉ

Un jour, dans votre vie, vous avez sans doute ressenti cette sensation de sécurité absolue qui vient de la confiance en quelque chose ou en quelqu’un. Vous vous souvenez peut-être des moments de votre enfance où vous étiez dans les bras de votre grand-mère, enveloppé dans son amour inconditionnel, vous sentant complètement en sécurité parce que mamie s’occupait de tout. Il se peut que votre mère et votre père se disputaient ; que papa vous battait quand il avait bu ou que maman avait des problèmes psychiatriques et qu’elle était tout le temps en train d’exploser. Vous aviez donc appris à tenir fermement les commandes de votre vie, car c’était le seul moyen pour vous d’être en sécurité à la maison. Si vous n’étiez pas maître de la situation, vous protégeant toujours contre l’incertitude, des choses terribles avaient lieu. Mais avec mamie, vous saviez au plus profond de vous-même que vous pouviez tout simplement *vous laisser aller*. Quand cela arrivait, les tensions de votre ventre disparaissaient et vous vous sentiez libre d’être ce petit enfant joueur et magique. Mamie vous donnait du courage comme personne ne savait le faire, et vous vous sentiez libre d’aller sur le plus grand toboggan de l’aire de jeux, celui qui vous faisait peur quand vous y alliez juste avec maman. Vous saviez que vous pouviez prendre des risques quand mamie était avec vous ; elle vous aidait à cultiver le courage naturel qui est en vous.

Ou bien vous n’avez jamais ressenti cette sensation de confiance et de sécurité dans votre enfance, mais vous l’avez sentie quand vous êtes tombé amoureux. Comme vous aviez une confiance totale en votre bien-aimé, vous étiez prêt à prendre des risques insensés tant qu’il était là à vos côtés. Vous aviez confiance en quelque chose de plus grand encore que votre bien-

aimé. Vous aviez confiance en cette chose qu'on appelle l'amour, à tel point que la peur saisissante que vous ressentiez auparavant avait relâché son emprise sur vous et que vous étiez prêt à abandonner tout ce qui autrefois vous permettait de vous sentir aux commandes de votre vie et en sécurité. Vous n'aviez plus besoin de tout contrôler, parce que votre bien-aimé était avec vous et l'amour que vous partagiez ensemble vous donnait du courage.

Vous ne pouvez ouvrir la cage de votre âme par vous-même. Il faut avoir une confiance énorme en quelqu'un d'autre pour pouvoir déverrouiller la prison qui garde l'âme en sécurité. Bien que ce soit vrai, le problème avec cette forme de courage est qu'elle dépend d'un autre être humain ; mais les autres humains finiront inévitablement par nous décevoir un jour. Peut-être mamie est-elle morte, et vous avez eu l'impression de perdre tout votre courage quand vous l'avez perdue. Peut-être votre moitié bien-aimée vous a-t-elle quitté et vos peurs sont revenues à la charge, vous envahissant à nouveau de cette impression que vous vivez dans l'insécurité la plus complète au sein d'un monde dangereux. Si nous sommes toujours en train de rechercher la sécurité dans nos relations, si nous mettons toute notre confiance dans les autres, nous allons continuer à rassembler les preuves qu'il vaut mieux ne pas faire confiance, car il y aura toujours un risque qu'on nous laisse tomber. Même l'être humain le plus fidèle, le plus loyal et qui a l'amour le plus inconditionnel risquerait un jour de mourir avant nous et de nous abandonner.

Pour cultiver le courage d'une façon saine et durable, nous devons commencer par avoir confiance en quelque chose de plus. Peut-être ressentez vous ce quelque chose à l'extérieur de vous-même, que vous appelez Dieu, Bouddha, Allah ou Mère Gaïa. Peut-être ne le sentez-vous pas hors de vous mais en vous, où vous faites confiance au meilleur de vous-même – la voix de votre veilleuse intérieure. Si vous ne croyez pas en une force qui vous guide – quelle que soit son origine – et qui vous aide à rester en accord avec votre but véritable, l'esprit rationnel aura l'impression de devoir garder les commandes et rester fermement accroché à la barre de sécurité. Il ne relâchera pas son emprise s'il n'a pas la preuve qu'il peut lâcher prise en toute sécurité. Si la compagnie de gens qui peuvent nous aider est une étape nécessaire à toute transformation véritable, le vrai courage permanent naît de la confiance en quelque chose de plus ferme et de plus fiable qu'un être humain, quel qu'il soit.

Peut-être avez-vous déjà vécu un événement qui vous a donné tout au moins un avant-goût de cette sensation de sécurité ultime, où vous saviez que vous étiez enveloppé par l'amour inconditionnel de quelque chose de Divin. Peut-être, à l'instar des personnes interrogées par Lisby, avez-vous su quelque chose que vous n'étiez pas censé savoir, et cette expérience de perception extrasensorielle vous a offert une preuve qu'il existe autre chose au-delà du plan physique, qui est toujours en train de nous guider et de nous protéger. Peut-être croyez-vous qu'un ange ou l'esprit d'une personne décédée que vous aimez est venu vous rendre visite, et cette apparition vous a-t-elle donné une preuve qu'il devait y avoir quelque chose de plus grand en lequel vous pouviez avoir confiance. Peut-être avez-vous eu une expérience de mort imminente, durant laquelle vous saviez avec la plus grande certitude que la mort vous faisait plonger dans l'amour pur et inconditionnel, au point que vous n'aviez plus peur de mourir, et cela vous a donné du courage. Peut-être avez-vous vécu un « éveil de la kundalini » tel qu'il est décrit dans la tradition du yoga. Peut-être avez-vous eu une expérience mystique spontanée dans la nature, où vous ressentiez l'unité de tous les êtres. Peut-être avez-vous vécu une guérison par des voies non traditionnelles, telles qu'une consultation auprès de Jean de Dieu, d'un praticien de médecine énergétique ou d'un guérisseur indigène. Peut-être avez-vous eu une attaque du cerveau gauche comme Jill Bolte Taylor, ressentant personnellement l'état de non-peur qui accompagne la libération de l'esprit rationnel. Peut-être avez-vous eu une expérience chamanique qui vous a ouvert à un royaume existant au-delà des limites de notre monde purement physique. Peut-être, comme Lisby, avez-vous eu votre moment « qui change tout » et qui a offert une preuve concrète à votre esprit rationnel que la vie n'est pas à craindre, mais qu'elle est à embrasser avec joie. Peut-être votre esprit rationnel n'est-il pas aussi obtus que le mien, auquel cas vous n'avez eu besoin d'aucune preuve parce que vous aviez tout simplement une confiance aveugle en ce qu'est le Divin – et cela vous suffit pour accueillir et lâcher prise.

LA TRANSITION VERS LA PAIX

Chacun de nous étant unique, le processus pour cultiver le courage sera différent pour chacun, mais la première étape consiste en tout cas à être disposé à entretenir l'idée qu'il existe quelque chose de plus grand, auquel

vous pouvez accorder votre confiance pour guider votre vie. Tant que vous ne ferez confiance à rien d'autre qu'à votre esprit rationnel, il y a de fortes chances pour que vous ayez peur. Votre esprit ne croit pas que le lâcher-prise soit une bonne idée, et vous aurez envie de superviser chaque détail de votre vie. Et quand la vie ne se déroule pas comme prévu, vous aurez plus peur encore et vous essaierez encore plus de la contrôler. L'incertitude devient un état à éviter à tout prix. L'idée de perte devient intolérable. Le monde paraît dangereux et vous finissez par vous sentir seul.

Une fois que vous avez la foi, cette foi qui vous permet de remettre ne serait-ce qu'une toute petite partie de votre désir de contrôle à ce en quoi vous commencez à croire, vous rassemblerez les faits qui prouveront à l'esprit rationnel que vous pouvez vraiment vous aventurer dans l'inconnu en toute sécurité. Lorsqu'il reçoit les preuves qu'il est en sécurité, l'esprit rationnel se détend, la peur diminue et quelque chose commence à s'ouvrir en vous. L'esprit rationnel devient votre serviteur et non plus un maître tyrannique, et le petit ego prend place sur le siège arrière à contrecœur. Ensuite, comme vous devenez suffisamment courageux pour laisser la peur vous faire grandir, vous commencez à laisser le courage prendre votre vie en main. Vous n'êtes plus à la merci de la peur.

Il est important de comprendre que cette évolution n'élimine pas la peur. Ce serait irréaliste de croire que vous n'aurez plus jamais une seule pensée de fausse peur, et que si vous apprenez à avoir confiance et à lâcher prise, vous serez libéré de vos peurs à cent pour cent. En réalité, vous entendrez encore sûrement la voix de votre petit ego blablater, mais vous ne vous sentirez plus obligé de laisser cette partie de vous-même prendre les décisions, car à un autre niveau, vous saurez que vous êtes en sécurité. Libéré de l'identification à votre petit ego, vous pourrez puiser dans la sagesse et le discernement de votre veilleuse intérieure, ce qui vous donnera le courage de faire ce que vous avez à faire, même quand ce n'est pas exactement ce que vous désirez. Et même quand cela vous fait peur.

Quand la peur surgira (car elle surgira), vous ne réagirez pas automatiquement. Vous préférerez la remettre en question. Avec curiosité et ouverture d'esprit, vous lui demanderez ce qu'elle essaie de vous enseigner. Vous explorerez les limites de votre courage. Vous utiliserez la peur comme un repère dans votre progression. Avec le temps, la peur diminuera. Vous vous sentirez plus serein et l'espace entre les pensées de peur s'étirera de

plus en plus. Ce sentiment d'espace intérieur et de paix sera le signe de votre avancée sur le chemin du courage.

Comment ce changement s'opère-t-il ? Passer de la peur au courage dans ses prises de décision est un travail personnel. Personne ne peut rien faire à votre place. Vous pouvez bien sûr adopter une approche proactive pour faciliter le processus. Vous pouvez pratiquer les outils partagés dans ce livre. Vous pouvez prendre rendez-vous auprès de psychologues et de médecins. Vous pouvez demander conseil à des enseignants spirituels ou vous rendre à votre lieu de culte. Vous pouvez lire autant de livres sur le développement personnel et autant de textes spirituels que vous voulez. Vous pouvez faire des stages et des retraites de méditation et suivre le chemin tout tracé des chercheurs spirituels qui se sont mis en quête d'une transformation semblable. Mais au bout du compte, la transformation s'opère en vous, à sa manière et en son temps, le tout à la perfection. Peu importe à quel point votre petit ego s'accroche au désir de cultiver le courage, peu importent les efforts qu'il fournit pour y arriver, vous ne pouvez forcer cette transformation. Car il ne s'agit pas d'en faire plus, mais de lâcher prise, et personne ne peut lâcher prise à votre place. C'est en cela que consiste votre ordonnance du courage. Ce que je vais partager avec vous dans cette partie du livre vous donnera un cadre qui vous guidera dans ce processus, mais vous devrez remplir ce cadre par vous-même.

Gardez bien en tête que vous n'êtes pas une victime impuissante de votre peur. Soyez plutôt reconnaissant de tout ce que la peur a à vous enseigner. Nous ne devons pas résister à la peur ; elle est là pour nous montrer où développer la confiance afin de nous abandonner à la paix et de trouver notre courage. Par souci de transparence, laissez-moi vous prévenir que si, lorsqu'on parle d'aller dans la direction de la paix, cela semble gentillet et facile, votre petit ego y mettra tous les obstacles qu'il trouvera pour rendre la route difficile.

Ce travail, qui consiste à laisser la peur vous libérer et le courage prendre votre vie en main, n'est pas pour les âmes sensibles. Vous devrez faire face à ce que vous êtes vraiment et à ce que vous n'êtes pas. Ce processus exige une honnêteté totale et une compassion radicale pour pouvoir transpercer la façade mensongère créée par votre petit ego, manifestement dans le but de vous « protéger ». Tout au long de ce processus de découverte et de développement, vous devrez vous confronter à tout ce que vous imaginiez être vrai, et tout remettre en question. Ce faisant, vous jetterez la lumière

sur tout ce qui se tapit dans l'ombre. Vous devrez arrêter de renier ce qui est vrai pour vous, même si la vérité vous fait peur.

Nous sommes pour la plupart tellement aveuglés par notre image de nous-mêmes, tellement engoncés dans les mensonges de peur de notre petit ego, que nous ne savons même plus ce qui est vrai. Nous pouvons parfois ressentir la vérité, mais nous ne nous sentons pas à l'aise pour nous y confronter. La vérité peut être à la fois brutale et merveilleuse : elle nous demande d'examiner toutes les croyances limitantes qui régissent notre vie sans que nous en soyons conscients, et quand nous comprenons comment nous créons notre souffrance, cela peut nous faire mal. Votre peur pourrait même s'emballer avant de s'apaiser, parce qu'une fois que vous avez enlevé les œillères et jeté la lumière sur tout ce qui est faux dans votre vie, vous serez plus conscient de la façon dont la fausse peur règne sur vous. Cette prise de conscience peut être terriblement inconfortable. Mais rappelez-vous : toute peur mise au grand jour devient un combustible pour votre croissance. Ne vous sentez pas frustré ; revenez simplement à la gratitude.

La vérité peut vous forcer à admettre que vous êtes malheureux dans votre couple. Vous devrez peut-être reconnaître que vous êtes en train de sacrifier votre intégrité ou votre santé pour un salaire. Vous devrez peut-être poser des limites face à un membre de votre famille qui vous maltraite, et cela pourrait impliquer de prendre des distances par rapport à une relation qui compte beaucoup pour vous. Vous devrez peut-être apprendre à dire non à ceux qui avaient l'habitude de votre petit ego agréable et qui veut faire plaisir à tout le monde. Cela risque de ne pas être très bien reçu par ceux qui vous sont chers. C'est pourquoi il est nécessaire d'avoir du courage. Faire des choix en accord avec l'intégrité de votre âme n'est pas chose facile.

Alors pourquoi s'embêter ? Pourquoi risquer tant d'ennuis ? Pourquoi ne pas laisser la peur dans l'ombre ? Parce que la peur est la porte vers la liberté. Une fois la peur éclairée, nous pourrons nous réjouir. Vous savez à présent ce qui est entre vous et la sérénité.

Martha Beck insinue que nous sommes ici sur Terre pour extraire nos émotions enfouies, y compris l'émotion de peur. Tout comme il est plus amusant d'aller aux montagnes russes si nous n'y sommes jamais allés auparavant, la vie est plus amusante si nous pouvons y vivre toute la palette des émotions humaines. Chaque émotion est là pour vous aider à avancer vers la paix. Cultiver le courage ne consiste pas à rejeter la peur ; cela

consiste à la transformer en occasion de faire grandir votre âme. Au-delà de la peur réside votre vraie demeure. Le courage naît de cet espace de paix.

Dès que vous êtes assez fort pour écrire votre ordonnance du courage et agir en fonction de votre guidance intérieure, vous commencez à comprendre pourquoi le jeu en vaut la chandelle. Quand vous comprenez que vous vivez dans un univers bienveillant qui est toujours en train de vous guider pour que vous soyez en accord avec votre être véritable, vous accordez votre confiance à ce en quoi vous ne vouliez pas croire autrefois, et cette confiance vous donne du courage. Avec le temps, vous n’avez plus envie de forcer les choses pour que la vie ressemble à ce que vous voulez. Vous avez plutôt envie de *laisser* la vie se dérouler selon ce qu’il vous est donné de vivre. L’anxiété diminue. Les désirs non assouvis ne pèsent plus sur votre cœur. Vous avez moins peur. Vous avez plus confiance.

C’est alors que la magie opère, comme vous ne l’auriez jamais imaginé. Une fois que vous vous embarquez dans cette aventure du courage, quoi que fasse l’intelligence universelle pour vous guider et vous soutenir devient une danse de la vie, parce que vous êtes enfin en train de peler toutes les couches de ce qui n’est pas *vraiment vous* pour devenir qui vous êtes vraiment. Tout ce qui n’est pas vous s’évanouit. Tout ce qui est vous se met à rayonner.

QUI SERIEZ-VOUS SI LA PEUR NE VOUS BARRAIT PAS LE CHEMIN ?

Que feriez-vous si vous n’aviez pas peur ? Quels actes de foi accompliriez-vous ? Comment aimeriez-vous ? Quelle forme prendrait votre vie amoureuse ? Quel type de travail auriez-vous ? Comment seriez-vous au service d’autrui ? Quelle vérité défendriez-vous ? Quels aspects de votre être véritable dévoileriez-vous ? Comment serait votre vie si chacun de ses aspects était en accord avec les valeurs de votre âme ? Comment vous sentiriez-vous si rien ne vous retenait de vivre la vie la plus courageuse qui soit ?

Imaginez : au lieu de vous réveiller le matin en ayant peur de ce que la journée vous réserve, vous ouvrez les yeux plein d’excitation face aux possibles qui sont devant vous. Vous constatez que vous vous focalisez moins sur ce qui vous manque et plus sur ce dont vous disposez. Quand des

émotions négatives surgissent naturellement, vous traversez rapidement ces sentiments de peur, d'anxiété, de dépression, de déception, de ressentiment, de colère et de frustration pour vous diriger vers des sensations de paix, de quiétude et de joie. Vous n'avez plus l'impression de devoir compromettre votre intégrité pour obtenir ce que vous voulez. Vous découvrez un sens et un but plus grand à votre travail. Vous donnez la priorité aux relations avec ceux qui cherchent à vivre au-delà des griffes de la peur, afin de vous soutenir mutuellement dans votre désir de vivre avec courage. Vous êtes moins sur vos gardes. Les sentiments de déconnexion, de solitude et de séparation qui ont pu vous empoisonner la vie se trouvent remplacés par des sentiments sincères d'amour, de compassion et de connexion avec tous les êtres. Vous découvrez en vous un réservoir d'enthousiasme pour vos rêves, pour les activités et pour les passions que vous aviez mis de côté. Au lieu de vous protéger contre la perte, vous l'acceptez comme un processus inévitable d'initiation permettant à l'âme de croître. Plutôt que de vous sentir menacé par ce qui vous est inconnu ou incompréhensible, vous êtes simplement curieux. Le petit ego qui ne cessait de jacasser dans votre esprit, vous terrorisant en voyant tout en noir, se tait peu à peu. Vous ressentez alors une quiétude intérieure qui vous offre un refuge et vous donne du courage. Ce nouveau courage ne vous pousse pas à agir avec imprudence, parce que vous êtes guidé par votre intégrité. Piloté par votre boussole intérieure, vous n'avez pas besoin de laisser la fausse peur conduire vos actes et vos décisions.

Une fois que vous opérez ce changement, vous risquez d'observer de surprenants effets secondaires. Les gens sont hypnotisés par votre bonté et votre calme intérieur, et vous découvrez peut-être que vous attirez à vous des personnes qui vivent sur une tout autre vibration. Cette paix intérieure peut aussi éclabousser votre vie professionnelle, vous aidant à faire des affaires, à attirer des clients, à avoir de nouvelles idées et à générer plus de revenus. Vous pouvez constater que vous devenez une mine de créativité inattendue, car la peur limite la créativité tandis que votre intuition est sa meilleure muse. Votre vie sexuelle peut s'intensifier parce que vous n'avez plus peur de déchaîner votre être sexuel le plus authentique. Votre apparence physique peut changer et votre entourage pourrait vous dire à quel point votre beauté est mise au jour quand votre lumière intérieure brille sur l'extérieur. Vous pourriez remarquer que vous avez plus d'énergie, qu'il vous est plus facile de maintenir un poids correct et que les symptômes

physiques qui vous avaient tracassé disparaissent. Dans certains cas, vous pourriez même être surpris de découvrir que les maladies chroniques ont disparu d'elles-mêmes, sans traitement médical. Si la peur ne règne pas sur vos décisions, votre vie tout entière peut changer.

LAISSEZ VOTRE VEILLEUSE INTÉRIEURE PRENDRE LES INITIATIVES

Rachel Naomi Remen m'a dit récemment que quand elle m'a rencontrée en 2007, elle reconnut immédiatement une partie de moi, bien qu'elle ne m'eût jamais rencontrée auparavant – cette partie authentique et sage. Elle m'expliqua que cette partie de moi qu'elle reconnaissait n'avait qu'environ 20 % des parts de ce qu'elle nommait « l'entreprise de Lissa ». Elle s'était demandé si ces 20 % prendraient un jour les choses en main. Elle pressentait que j'y arriverai en prenant de la maturité.

À partir de 2013, nous avons enseigné ensemble et avons passé beaucoup de moments ensemble. Rachel évoqua ce temps-là en me disant : « Je me suis rendu compte que la partie que j'ai reconnue en toi – la vieille et sage Lissa – possédait enfin 48 % des parts de l'entreprise de Lissa. » Elle me rappela que, pour pouvoir diriger une entreprise, nous n'avons pas besoin de posséder cent pour cent des parts ; nous n'avons besoin que de 51 % pour avoir la majorité dans toutes les décisions. Rachel pressentait que cette partie de moi plus âgée et plus sage – celle que je nomme ma veilleuse intérieure – était en train de gagner du terrain. Tout comme il suffit de 51 % des cerfs pour guider la harde vers un nouveau point d'eau, si 51 % de votre être prend le contrôle de *vous-même*, il peut prendre l'initiative. Si vous ne laissez plus les peurs de votre petit ego dicter tous vos actes, le courage a les mains libres pour prendre des décisions. Rachel se mit à me donner des conseils à partir de ce moment-là, et je partage aujourd'hui dans ce livre beaucoup de leçons apprises à ses côtés.

Je ne sais pas si j'ai atteint ou non le point critique des 51 % dans mon développement personnel et spirituel. Et je ne vous ferai pas de belles promesses en entrant dans ce dernier chapitre, le plus normatif du livre. Ce que je peux vous promettre, c'est que mon intention est de vous donner la force de cultiver le courage en vous-même à votre manière, celle que vous seul pouvez vous prescrire. Dans ma vie, je continue de me consacrer à ce processus, et je travaille encore sur mon ordonnance du courage pour me

guider vers la sérénité et la sagesse qui sont en moi. (Vous pouvez lire mon ordonnance du courage personnelle dans l’appendice D, sachant qu’elle est en perpétuelle évolution). J’espère que vous trouverez en vous le désir d’en faire de même, avec ce qui vous caractérise et fait de vous un être unique.

Quand vous devenez à plus de 51 % votre veilleuse intérieure, quelque chose de curieux a lieu. Elle ne prend pas le contrôle de la situation et elle n’opère aucune pression. Elle abandonne simplement le besoin de toujours tout contrôler et commence à faire confiance en quelque chose de plus grand et qui a un sens. L’esprit rationnel, dominé par le petit ego, a du mal à lâcher prise tant qu’il croit ne pas pouvoir faire confiance à ce qui est aux commandes, mais si vous pouvez avoir confiance en votre veilleuse intérieure lorsqu’elle prend des initiatives, vous pourrez calmer cette petite partie de vous et l’aider à lâcher prise. Cela vous paraîtra complètement insensé de lâcher prise si vous avez peur. C’est tellement plus tentant de s’accrocher en désespoir de cause et d’essayer de contrôler votre vie. Cela dit, pour pouvoir laisser votre veilleuse intérieure prendre des initiatives, vous devez avoir confiance que vous pouvez abandonner tout contrôle.

Il y a une partie de vous qui admet déjà qu’il est temps de lâcher prise, qu’il ne sert à rien de vous accrocher à vos désirs. Toutefois, même le désir de lâcher prise peut devenir une forme d’attachement. Le petit ego veut comprendre comment lâcher prise, pour pouvoir en contrôler le processus. Le petit ego peut s’y accrocher avec autant de hargne qu’il s’accroche à la réussite professionnelle ou à une relation amoureuse. Mais ce n’est pas votre travail de contrôler le processus de lâcher prise. Tout ce que vous avez besoin de faire est de laisser les choses exactement comme elles sont. Ne vous jugez pas si vous avez peur. Acceptez simplement d’avoir peur et laissez faire. Ne résistez pas à la douleur que vous ressentez suite à une rupture ou à une déception. Soyez simplement avec cette peine de cœur ou cette déception. Ne vous accrochez pas à vos désirs. Acceptez l’inconfort de vos désirs inassouvis. Souvenez-vous du mantra : « J’accepte. J’accepte. J’accepte. » Et lâchez prise de tout ce qui, en vous, résiste à la réalité et essaie de changer le monde.

Votre petit ego piquera une crise si vous lui dites de lâcher prise. Il inventera toutes sortes d’histoires pour vous montrer à quel point il serait dangereux d’accepter ce qui est. Il fabriquera un monologue pour vous tirer les oreilles, vous montrant à quel point vous êtes paresseux, irresponsable ou irréaliste. En revanche, votre veilleuse intérieure sait que le lâche-prise

ne consiste pas à fuir ses responsabilités, à ignorer ses engagements ou à trahir son intégrité. Lâcher prise revient simplement à être pleinement présent à ce qui est vraiment, sans lui résister ni s'y accrocher par peur de le perdre. Cela revient à entrer dans cette partie de vous qui est pure conscience, qui est dans l'acceptation totale de tout ce qui est, tel qu'il est.

C'est en partie ce qui nous attire vers la nature. La nature n'essaie pas de changer quoi que ce soit. Elle est, tout simplement. Les bulbes de jonquilles s'ouvrent à la fonte des neiges sans s'accrocher à l'hiver ni résister au printemps. La rivière se fraie un chemin entre les rochers sans s'énerver contre eux. Le soleil se couche dans une aura de nuages rose orangé sans être déçu que la journée soit finie. Les montagnes n'essaient pas d'être belles ; elles le sont. Les vagues ne luttent pas pour s'écraser sur la plage ; elles le font. Les séquoias ne se forcent pas à irradier la paix. *La nature est, tout simplement*.

Il nous est si difficile, dans notre société moderne, de lâcher prise. Nous avons notre idée sur tout et chaque fois que la réalité diffère de ces idées, nous sommes contrariés. Nous lui résistons. Nous disons qu'elle est mauvaise. Nous souffrons. La nature a beaucoup à nous enseigner sur le lâcher-prise. Sortir et regarder la danse de la nature nous apprend déjà beaucoup sur la vie et le lâcher-prise.

La douleur est inévitable, mais la souffrance est facultative. Nous ne pouvons éviter les douleurs de la vie. Nous ferons face à des tragédies. Nous perdrons des gens que nous aimons. Nous ne satisferons pas tous nos désirs. Nous tomberons malades et nous mourrons. De tels événements sont inévitables, même quand nous prenons toutes nos précautions pour ne pas être imprudents et pour nous protéger du danger. Aussi difficile soit-il de l'accepter, nous n'avons en fait aucun contrôle sur les tragédies de notre vie. La paix se manifeste quand nous acceptons simplement ce qui arrive. Il est possible de ressentir une paix étrange même dans les moments où tout s'écroule. Il ne s'agit pas d'ignorer les émotions de chagrin, de perte, de déception, de colère ou de tristesse. Il s'agit de les traverser sans résistance. Vous découvrirez qu'en vous permettant de ressentir ce que vous ressentez dans l'instant présent, sans peur ni jugement, vous pouvez toujours accéder à la paix.

Lâcher prise est le contraire de lutter. Vous n'avez pas à faire trop d'efforts pour transformer votre relation à la peur et pour mettre au jour

votre courage naturel. En fait, l'énergie mise dans la lutte entrave le processus. Le meilleur moyen de lâcher prise est d'accepter purement et simplement ce qui est et de vous ouvrir à la paix. L'énergie de paix et d'abandon attire à vous ce que vous désirez. Comme le dit Tosha Silver : « L'acte même de s'accrocher à la plume provoque le courant d'air qui la repousse. » Lâcher prise ne signifie pas laisser tomber. Il s'agit seulement de laisser tomber notre attachement.

Pour écrire votre ordonnance du courage, vous devez lâcher prise de l'attachement, y compris de l'attachement au désir de cultiver le courage. Si vous êtes trop attaché, vous ne ferez qu'inhiber le processus. Il s'agit au contraire de *permettre* au processus de se faire, en vous installant dans la détente et dans la paix. Que faut-il faire pour vous rapprocher de la paix ? Quelles croyances limitantes auriez-vous besoin de mettre en lumière et de guérir ? De qui auriez-vous besoin de vous entourer qui vous aide à vous sentir suffisamment en sécurité pour lâcher prise ? Qu'est-ce qui vous aiderait à mieux entendre la voix de votre veilleuse intérieure, pour que vous puissiez mettre tendrement votre petit ego sur le siège arrière et laisser votre veilleuse intérieure prendre le volant ? Qu'est-ce qui se met entre vous et la paix ? Comment pouvez-vous lâcher prise de cet obstacle ? Voici le genre de questions auxquelles vous devrez réfléchir dans le prochain chapitre.

Dans ce chapitre, je partagerai avec vous les six étapes du courage. Il ne s'agit pas d'une formule qui a fait ses preuves et que vous devez mettre en pratique aveuglément, ni d'un protocole à suivre pas à pas et qui vous permettra de renoncer à toute responsabilité sur votre chemin. Ces six étapes vous fournissent simplement un cadre dans lequel vous pouvez laisser votre intuition vous guider, car comme je vous l'ai dit, cultiver le courage est un travail personnel.

Gardez en tête que ce processus consiste à en faire moins, pas à rallonger votre liste de tâches. Pour reprendre ce qu'a dit Lao Tseu : « Dans la recherche de la connaissance, chaque jour quelque chose est ajouté. Dans la recherche de l'éveil, chaque jour quelque chose est abandonné. » Le chapitre suivant vous aidera à déterminer ce que vous avez besoin de lâcher pour pouvoir vous libérer.

CHAPITRE 9

SIX ÉTAPES *pour* CULTIVER *le* COURAGE

« Votre temps est limité, alors ne le gaspillez pas en vivant la vie de quelqu'un d'autre. Ne vous laissez pas piéger par le dogme – qui consiste à vivre en obéissant à la pensée d'autrui. Ne laissez pas le brouhaha de l'opinion des autres étouffer votre voix intérieure. Et surtout, ayez le courage de suivre votre cœur et votre intuition. »

STEVE JOBS

Dennis et moi étions perchés dans un arbre, sur une plate-forme nichée à plusieurs dizaines de mètres de haut. Dennis avait le vertige, alors même si nous étions attachés avec des harnais qui étaient censés pouvoir porter le poids d'un éléphant, son cœur battait à tout rompre. Pour le premier obstacle de la piste noire, le plus difficile des quatre parcours, nous devions nous attacher à une tyrolienne qui nous transportait de la cime d'un arbre à celle d'un autre en nous faisant passer au-dessus d'un grand vide, avec un harnais mais sans filet de sécurité en dessous. Ensuite, nous marcherions sur un rondin qui se balançait entre deux câbles de fer. Entre autres défis du parcours, nous devions aussi nous balancer sur des rondins verticaux qui pendaient comme des carillons, marcher en équilibre sur des anneaux noirs et avancer sur un câble fin. Si nous tombions, nos guides nous avaient promis que notre harnais nous protégerait. Notre esprit rationnel savait donc que nous étions totalement en sécurité. Mais quand

vous mettez le pied sur quelque chose de tremblant alors que vous êtes tout en haut d’un arbre, un sentiment primitif vous envahit.

Tandis que Dennis s’approchait de l’obstacle le plus difficile du parcours, je l’observais en train de regarder vers le bas, se tenant au bord de la plate-forme, le visage sombre. Il me dit :

– Toi d’abord.

Je commençai à avancer les mousquetons de mon harnais pour le dépasser, quand il changea d’avis.

– J’aurai moins peur si c’est toi qui y vas en premier, mais c’est plus amusant si c’est moi.

Il ferma les yeux et prit un moment pour revenir intérieurement en son centre, puis il fonça sur l’obstacle, la peur au ventre mais sans se laisser abattre. Je l’applaudis.

Dennis et moi n’allions pas sur les montagnes russes ou sur les parcours d’accrobranche dans le but de nous traumatiser. Ces épreuves faisaient partie de notre ordonnance du courage. Nous les avions choisies pour nous pousser à vivre des situations inconfortables, qui nous aideraient à lâcher prise.

Il faut parfois en venir là pour laisser la peur nous guérir. Si vous êtes assez courageux pour pénétrer dans votre peur avec douceur et tendresse, vous constaterez qu’elle lâchera son emprise sur vous et, doucement, telle une graine qui germe, le courage se développera. C’est ce que Jia Jiang, que j’ai mentionné dans le chapitre 4, a fait avec sa peur d’être rejeté. Jia a fait face à de pénibles expériences de rejet, mais il a reconnu que la peur d’être rejeté l’empêchait de vivre pleinement. Pour surmonter sa peur, il s’est mis au défi de vivre « 100 jours de rejet », au cours desquels il entreprit de faire 100 requêtes qui lui vaudraient sans doute un « non ». C’était un moyen pour lui de se désensibiliser par une exposition répétée au non. Il a demandé à de parfaits inconnus s’il pouvait leur emprunter 100 dollars, s’il pouvait jouer au football dans leur cour, s’il pouvait être un mannequin vivant dans un magasin de vêtements Abercrombie & Fitch, ou s’il pouvait s’asseoir sur le siège conducteur d’une voiture de police. Il a demandé à faire un tour avec le jet privé de Tony Hsieh et à s’entretenir avec le président Obama. Il a même demandé à une employée de Krispy Kreme si elle pouvait lui faire un donut en forme de symbole des Jeux olympiques et a réclamé « une recharge de burger ». Jia a filmé ses demandes et a eu, à sa surprise, tout un

groupe de fans qui l'a félicité pour son effort de surmonter sa peur d'être rejeté. Étonnamment, nombre de ses demandes reçurent une réponse positive, ce qui lui inspira du respect pour la gentillesse des inconnus. Mais parfois, on le rejetait, et avec le temps, il lui était de plus en plus facile d'accepter ce rejet. Après s'être mis au défi et avoir survécu au rejet, Jia dit : « Notre imagination nous fait souvent croire au pire, nous freinant dans notre action. Nous sommes vraiment la personne qui nous rejette le plus. »

Quand j'ai commencé mon blog en 2009, une de mes plus grandes peurs était d'être jugée imparfaite. Quand j'étais jeune, j'étais la sainte-nitouche qui avait toujours 20/20, qui ne buvait pas, ne fumait pas, ne prenait pas de drogue et qui se préservait pour son mariage. Quand j'étais médecin, je ressentais beaucoup de pression pour être parfaite à l'hôpital ; si je ne l'étais pas, des innocents pourraient mourir. J'avais commencé à cacher qui j'étais vraiment, ou même à dire de pieux mensonges pour brosser un portrait de moi-même qui était plus « parfait » que je ne l'étais réellement. Je me sentais isolée, seule et hypocrite au fur et à mesure que les gens croyaient en cette image, pensant que j'étais plus parfaite que ce que j'étais. Je vivais dans la peur constante d'être « découverte », et la honte du mensonge dans lequel je vivais me paralysait et endommageait mes relations.

En faisant ce blog, mon intention était d'être ce que je décrivais comme « moi, sans aucun remords », et de l'être en public. J'utilisais mon blog comme un moyen de partager avec des inconnus mon combat contre mes imperfections dans ma quête de la Lissa authentique que je pouvais être. Je voulais éviter ma tendance à enjoliver la vérité, retirer mes masques de protection, m'entraîner à être plus vulnérable et apprendre à faire face aux critiques. Comme pour Jia, le regard du public m'aidait à rester fidèle à ma mission. Je racontais en toute franchise ma peur de démissionner, l'échec de mon premier livre que je n'ai pas réussi à publier, mes prises de conscience douloureuses sur le fonctionnement de mon ego, les difficultés de ma situation conjugale, mes peines de cœur, mes problèmes financiers, les expériences mystiques qui se déroulaient sur mon chemin spirituel, et d'autres aspects vulnérables de ma personne que j'aurais gardés pour moi dans le passé. En plus de me désensibiliser à la peur d'être considérée comme imparfaite, j'ai compris que la plupart des gens ne me jugeaient pas et ne me critiquaient pas quand je partageais avec eux ce qui était vrai pour moi. En fait, c'était exactement le contraire. C'était presque comme si ma communauté virtuelle avait signé un accord stipulant qu'elle ne retournerait

pas ma vulnérabilité contre moi. Brené Brown enseigne que la vulnérabilité est la porte vers l'intimité et la connexion ; c'est effectivement ce qui s'est passé pour moi. En étant d'accord pour rendre public mes imperfections, je tendais une perche à ma communauté virtuelle pour qu'elle m'accorde sa confiance. Plutôt que de me positionner comme un médecin parfait perché sur un piédestal, engoncé dans une blouse blanche amidonnée, je me suis autorisée à être considérée comme un être humain, ce qui, au lieu d'endommager ma réputation ou de susciter des jugements sur moi, semble avoir offert aux gens un moyen de se sentir proches de moi, qui a nourri leur confiance. Grâce à cette confiance, j'ai pu embarquer les gens à mes côtés sur mon périple, afin que ceux qui cultivent le courage se sentent moins seuls, moi compris. Cette communauté du cœur, dans laquelle j'étais en sécurité, me nourrissait et me permettait de prendre des décisions difficiles, que d'aucuns considéraient comme courageuses.

Avec le temps, mon ordonnance du courage se transforma : si j'avais commencé par laver mon linge sale sur la toile, je me mis ensuite à plonger dans mes zones d'ombre les plus cachées, soit seule, soit en compagnie de mes thérapeutes, de mes conseillers spirituels ou de mes amis les plus proches, qui m'éclairaient de leur perspicacité. C'est là que j'ai dû vraiment cultiver le courage. Partager mes imperfections en public était déjà suffisamment effrayant, mais mon petit ego réussit à s'emparer de cette pratique. Raconter mes histoires en public nourrissait mon désir d'approbation, dans la mesure où j'attirais de nombreux fans qui faisaient mon éloge et m'aidaient à valider les décisions parfois douloureuses que je prenais. Mais ma veilleuse intérieure ne voulait pas que je sois dépendante de l'approbation d'autrui, ni soumise à l'influence des critiques. J'avais besoin de trouver la paix en moi quand je plongeais dans la vérité de mon aveuglement, et cette paix devait venir des profondeurs de ce silence effrayant qui était en moi. Je dus vraiment me pousser au-delà de mes limites quand je me suis tout simplement assise en méditation avec ma vérité. Faire face à cette vérité dans le silence me faisait plus peur que n'importe quelle confession publique de mes imperfections. C'était plus terrifiant que de me retrouver avec 200 000 dollars de dettes, et plus déstabilisant pour ma psyché que d'abandonner ma carrière de médecin. Me confronter aux démons de mon esprit me poussa plus que jamais à aller encore plus loin au-delà de ma zone de confort. Creuser dans les profondeurs de mon petit ego et de ses zones d'ombre devint plus facile

quand je fis la rencontre de Dennis, qui plongeait lui aussi avec courage dans les profondeurs de son propre aveuglement, sur son chemin de découverte de son être véritable. Si cultiver le courage est en définitive un travail personnel, une présence à vos côtés le long du chemin vous aide à avoir moins peur.

Votre ordonnance du courage ne comportera peut-être pas de montagnes russes, de parcours d'accrobranche, de thérapie du rejet, de méditation silencieuse ou de mise à nu sur Internet. Votre chemin est unique et vous serez guidé par la sagesse de votre veilleuse intérieure. Cultiver le courage ne consiste pas forcément à vous forcer à faire ce qui vous terrorise, et ce processus n'a pas pour but de vous traumatiser. Il est là pour vous ancrer dans la paix, car c'est là que vous trouverez votre courage. Vous trouverez votre propre manière de laisser la peur vous amener à la croissance de votre âme lorsque vous vous abandonnerez à la paix, et c'est ce que ce chapitre peut vous aider à réaliser.

PAR OÙ COMMENCER

Pour cultiver le courage, nous ne pouvons pas simplement suivre des consignes pas à pas comme pour faire de la confiture. Chaque personne a son propre parcours à vivre, aussi unique que ses empreintes digitales. Toutefois, certains aspects de ce parcours sont semblables pour presque tout le monde, et certaines pratiques s'avèrent souvent utiles, telles que le soutien d'un professionnel pour vous guider ou des pratiques quotidiennes qui vous aideront à revenir à votre quiétude intérieure. Si vous avez lu mon livre *Quand le pouvoir de la pensée l'emporte sur les médicaments*, les six étapes du courage vous sembleront familières, dans la mesure où elles suivent point par point les six étapes de l'autoguérison présentées dans ce premier livre. Comme le développement du courage est un voyage de guérison et de transformation, ces six étapes qui permettent de guérir le corps pourront vous guider vers le courage.

Cela dit, contrairement aux exercices exposés dans de nombreux livres de développement personnel, il ne s'agit pas d'une méthode universelle. Je vous offrirai des outils et vous aiderai à explorer différentes idées, mais beaucoup de ce que je vais partager avec vous aura la saveur de mes propres croyances, de mes partis pris et de ce qui m'attire. Il se peut que vous soyez complètement différent de moi, et c'est la raison pour laquelle

personne ne peut écrire votre ordonnance à votre place. Au fil des pages, appropriez-vous ce processus. Empruntez ce qui résonne en vous. Mettez de côté ce qui ne vous parle pas. Laissez-vous être inspiré. Imaginez une vie empreinte de paix. De quoi auriez-vous besoin pour vous libérer ?

Six étapes pour cultiver le courage

Première étape : la croyance. Remplacez les croyances de peur par celles qui vous offrent confiance et courage.

Deuxième étape : le soutien. Cherchez le soutien de votre entourage – et offrez le vôtre à ceux qui vous entourent.

Troisième étape : l'intuition. Apprenez à faire confiance à votre intuition pour distinguer les vraies peurs des fausses peurs.

Quatrième étape : le diagnostic. Identifiez la racine de vos fausses peurs.

Cinquième étape : la prescription. Écrivez votre ordonnance du courage.

Sixième étape : le lâcher-prise. Ne vous attachez pas aux résultats et acceptez ce qui est.

PREMIÈRE ÉTAPE : LA CROYANCE. *REMPLACEZ LES CROYANCES DE PEUR PAR LES CROYANCES QUI VOUS OFFRENT CONFIANCE ET COURAGE*

Nous avons vu dans la première partie de ce livre à quel point les réactions de stress peuvent nous faire du mal. Et nous avons vu également que le stress n'est pas provoqué uniquement par des facteurs immédiats et urgents, mais aussi par les pensées, les croyances et toutes les histoires que nous nous racontons, qui déclenchent des réactions les unes après les autres et qui peuvent nous faire plus de mal que les facteurs de stress originels. Le stress n'est rien d'autre que la peur déguisée. Comment faire alors pour nous en débarrasser ? Nous avons besoin de cultiver les croyances qui limiteront nos réactions de stress et permettront à notre esprit de se détendre. Peut-être ne vous rendez-vous pas compte que la plupart de vos fausses peurs proviennent de croyances limitantes que vous considérez comme des vérités. Peut-être ne reconnaissez-vous même pas que vous portez ces croyances comme des bagages, tellement vous les avez acceptées sans les remettre en question.

Vous croyez par exemple que la seule façon de gagner de l’argent est de se battre et de se tuer à la tâche. Pourtant, il s’agit là d’une croyance limitante et non d’une règle absolue. Il y a des gens qui gagnent de l’argent en faisant ce qu’ils aiment, au point qu’ils n’ont pas l’impression de travailler. Cette idée peut engendrer une fausse peur : celle de croire que si vous changez de métier pour faire ce que vous aimez, vous n’arriverez plus à gagner votre vie. Alors que d’innombrables courageux qui ont pris des risques gagnent beaucoup d’argent en faisant ce qu’ils aiment. Tant que vous serez bloqué par la croyance limitante selon laquelle vous devez vous sacrifier et vous battre pour votre sécurité financière, vous ne pourrez pas faire de choix courageux concernant votre carrière.

Peut-être croyez-vous aussi que les relations amoureuses finissent toujours par perdre de leur éclat et qu’il est normal de sentir un fossé entre nous et notre partenaire, de l’ennui ou de la solitude lorsqu’on est dans une relation à long terme. Pourtant, il existe des gens qui sont encore follement amoureux et passionnément attirés l’un par l’autre après plusieurs dizaines d’années de vie de couple. En vous accrochant à cette croyance limitante, vous risquez d’être paralysé par la (fausse) peur de demander à votre partenaire de travailler sur votre relation avec l’aide d’un thérapeute, si vous ne vous sentez plus aussi proche de lui qu’avant. Et si votre partenaire n’est pas prêt à se lancer dans ce dur travail qui consiste à rallumer la flamme de votre relation, vous risquez d’avoir peur de mettre fin à votre vie de couple en raison d’autres croyances limitantes, telles que : « Les enfants seront ravagés si je demande le divorce » ou : « Tout le monde va penser que je ne suis pas quelqu’un de bien », ou encore : « Je ne trouverai plus jamais l’amour à mon âge ».

Il semblerait que toutes les croyances limitantes qui mènent à la peur se retrouvent dans les quatre hypothèses de la peur. Par exemple, la croyance selon laquelle vous devez vous battre pour gagner de l’argent peut se retrouver dans les hypothèses : « C’est un monde dangereux » et « L’incertitude est synonyme d’insécurité » ; la croyance selon laquelle toutes les relations amoureuses finissent par perdre leur caractère passionné, et que vous le supportez, rejoint : « L’incertitude est synonyme d’insécurité » et « Je ne peux pas supporter de perdre ce que j’aime ». Les exercices offerts dans la deuxième partie de ce livre vous aident à transformer vos croyances en remplaçant les quatre hypothèses de la peur par les quatre vérités du courage. L’esprit est alors plus détendu, les

réactions de stress sont moins nombreuses et le système nerveux peut rester équilibré au cœur même des événements de la vie les plus stressants. Quand vous savez que l'incertitude est la porte vers le possible, vous êtes plus à même de prendre des risques dans votre carrière, ou dans votre relation en demandant à votre partenaire de travailler dessus avec vous. Si vous sentez que vous vivez dans un univers bienveillant et qui a un sens, vous n'avez pas peur, même quand vous vous retrouvez endetté ou quand vous vous séparez de votre partenaire à cause des risques que vous avez pris. Vous avez confiance au contraire, sachant que même les résultats que vous n'aviez pas désirés ont un sens et que votre âme est en train de croître. Vous avez le sentiment que tout a un sens, même si vous ne le comprenez pas pour l'instant, et que les risques pris en valaient la peine, même si tout ne s'est pas passé comme prévu.

Si la peur peut être un vecteur de croissance, changer de croyance pour avoir moins peur ne fera que faciliter votre transformation intérieure. Par conséquent, la première des six étapes du courage consiste à remplacer les croyances conduisant à la peur par des croyances porteuses de courage. Nous devons faire attention aux croyances que nous adoptons par rapport aux facteurs de stress et aux peurs qui les accompagnent. Notre système nerveux se calme quand nous commençons à avoir une relation juste avec l'incertitude, à nous réconcilier avec la perte, à avoir confiance que cet univers est bienveillant et à nous rappeler que nous ne sommes jamais seuls. Pour la plupart d'entre nous, ces croyances se logent dans le subconscient, où elles suivent ce que nous avons appris dans notre enfance sans en avoir conscience. Peut-être ne savons-nous même pas que nous agissons au quotidien d'après des injonctions telles que : « Sois toujours le meilleur ! » ou « Protège ton cœur à tout prix ! »

De quelles croyances limitantes dépend votre fonctionnement ? La deuxième partie de ce livre vous a peut-être aidé à prendre conscience de certaines croyances limitantes de grande envergure qui règnent sur votre vie. Mais d'autres croyances vous poussent sans doute à répéter certains schémas comportementaux dans votre vie. Un moyen infaillible d'identifier dans quels domaines vous êtes inconsciemment sous le joug de croyances induisant la peur est d'observer ces schémas comportementaux. Par exemple, vous vous êtes peut-être marié trois fois, chaque fois à un alcoolique, ou vous vous êtes fait virer de tous les emplois que vous aimiez, ou vous vous retrouvez toujours à sec, ou encore vous tombez malade

chaque fois que tout va bien dans votre vie. Quand vous avez dû faire face à ces événements, vous vous êtes raconté des histoires en vous faisant croire que vous n'étiez qu'une victime des autres ou de la malchance. Mais s'il vous arrive toujours la même chose, il y a de fortes chances qu'une croyance limitante soit à l'origine de votre malheur.

Voici quelques exemples de croyances limitantes dont vous préféreriez éviter les conséquences – vous pourrez ensuite examiner les vôtres.

RÉSULTAT NÉGATIF	CROYANCE LIMITANTE
Avoir des relations amoureuses avec des pervers narcissiques.	Je dois plaire aux autres et sacrifier mes besoins et mon bien-être pour mériter d'être aimé(e).
Des difficultés financières qui se répètent.	Les personnes aimables, aimantes et généreuses n'accumulent pas d'argent.
Des maladies chroniques à répétition.	Je dois donner jusqu'à en perdre la santé pour être quelqu'un de bien.
De brillantes réussites, les unes après les autres, qui ne vous apportent aucun épanouissement personnel.	Personne ne m'aimera si je ne continue pas à réussir dans tout ce que je fais.
Une obésité chronique en dépit d'un régime alimentaire sain.	Je ne me sens pas en sécurité à moins de me protéger de toute attention non désirée par mon surpoids.

EXERCICE DE COURAGE N° 13

Identifier vos schémas comportementaux

1. Y a-t-il des schémas négatifs qui ne cessent de se répéter dans votre vie ? Faites-en la liste. Prenez soin de ne pas vous juger. Pratiquez la compassion envers vous-même quand vous répondez à cette question.

2. Y a-t-il quelqu'un dans votre famille qui répond à ce même schéma ou au schéma contraire ? Prenez soin de ne pas le/les juger. Pratiquez la compassion envers eux également.

3. Pouvez-vous identifier des croyances qui serviraient de fondement à ces schémas ? Souvent, nous les héritons sans le savoir de nos parents, qui eux aussi en ont hérité de leurs parents. Cet exercice n'a pas pour but de faire des reproches à nos ancêtres ; il est là pour nous aider à prendre conscience des croyances limitantes avec lesquelles nous fonctionnons afin de les mettre en lumière et de les guérir.

4. Si vous avez identifié des croyances limitantes, parlez-en à un thérapeute ou un coach de vie averti, ou utilisez des techniques permettant de guérir les croyances limitantes et de renforcer vos nouvelles croyances. Référez-vous à l'appendice A pour apprendre 13 astuces permettant de modifier vos croyances.

Optimisme vs Pessimisme

Êtes-vous de nature optimiste ou pessimiste ? De par leur façon d'expliquer les événements négatifs, les pessimistes ont plus de mal à prendre de grands risques, tandis que les optimistes trouvent cela plus facile d'être courageux : ils sont enclins à croire que tout se passera bien, même quand ils ont des défis à relever. Quand ils ont un problème, les pessimistes ont tendance à en faire une affaire personnelle, à croire qu'ils n'en sortiront jamais et que toute leur vie est un problème. En d'autres termes, quand quelque chose de négatif arrive, ils en sont responsables (« tout est ma faute »), le problème ne se limite pas à cette affaire-là, mais concerne toute leur vie (« je n'ai jamais de chance ») et dure pour toujours (« je ne m'en sortirai jamais »). Quand un événement heureux leur arrive, par contre, ils croient tout le contraire. Des événements positifs sont perçus comme temporaires (« j'ai eu de la chance pour cette fois »), spécifiques (« la chance ne me sourit que pour ça ») et impersonnels (« je n'ai rien fait pour ça »). Les optimistes sont une espèce complètement différente. Ils considèrent les événements négatifs comme temporaires, spécifiques et extérieurs, et croient que les événements positifs sont permanents, généralisés et qu'ils sont dus à leurs talents.

Si les croyances pessimistes vous coupent de votre courage naturel, réconfortez-vous en vous rappelant que l'optimisme, à l'instar du courage, peut se cultiver. Dans son livre *La Force de l'optimisme*, Martin Seligman propose un exercice qu'il appelle « le modèle ABC » – A pour « adversité », B pour *belief* (« croyance ») et C pour « conséquences ». Quand vous faites face à l'adversité (A), cela devient une pensée, qui est rapidement transformée en croyance (B). Cette croyance affecte votre comportement, ce qui a des conséquences (C). En apprenant à moduler votre façon de transformer l'adversité en croyance, vous pouvez modifier les conséquences de cette adversité. Quand vous changez votre regard face à ce qui vous arrive, vous pouvez convertir les pensées pessimistes en pensées optimistes, et cela vous donne plus de courage.

Imaginons que votre patronne vous crie dessus (adversité). Vous vous énervez et vous vous dites : « Ma patronne est vraiment ingrate. Elle ne m'aime pas. Je n'aurai jamais aucune reconnaissance pour avoir travaillé dur » (croyance). Vous faites alors preuve de méchanceté et lui donnez votre compte rendu en retard pour vous venger (conséquences). Ou bien, votre nouveau compagnon annule un rendez-vous que vous attendiez avec impatience (adversité). Vous vous dites : « Je savais que c'était trop beau pour être vrai. En fait, je ne compte pas vraiment pour lui » (croyance). Vous passez la journée déprimée, blessée, déçue et en colère (conséquences).

Comment changer les croyances qui surgissent face à l'adversité ? Par exemple, quand votre patronne s'énerve, au lieu de le prendre personnellement, en vous imaginant qu'elle en a toujours contre vous et qu'elle n'aime rien de ce que vous faites, dites-vous que sa colère est dirigée vers une circonstance particulière, qu'elle est temporaire et qu'elle n'est pas contre vous. Au lieu de croire que votre patronne ne vous apprécie pas, vous pouvez vous demander si elle n'a pas eu un début de journée difficile à la maison, auquel cas elle vous a simplement éclaboussé de sa colère par mégarde. Au lieu d'adopter un comportement passif-agressif, vous pouvez choisir de réagir avec compassion. Même si votre patronne ne remarque rien, vous vous sentirez mieux. Et dans la mesure où vous aurez senti le courage monter en vous, vous pourrez peut-être même avoir envie de faire face à votre patronne avec bienveillance et d'initier une conversation franche et pénible. Au lieu de conclure que votre petit ami n'en a rien à faire de vous et d'être déprimée, vous pouvez vous demander s'il n'est pas simplement très occupé ou s'il n'a pas besoin d'espace. Trouvez quelque chose d'autre à faire qui vous fasse plaisir ce soir-là pour vous remonter le moral.

EXERCICE DE COURAGE N° 14

Convertir le pessimisme en optimisme

Martin Seligman, l'auteur de La Force de l'optimisme, nous encourage à tenir un journal « spécial ABC » pendant quelques jours pour observer les croyances qui surgissent face à l'adversité. Pour cela, vous devez porter votre attention à votre dialogue interne et identifier

les réactions instinctives qui surviennent quand il se passe quelque chose que vous n'avez pas souhaité.

1. **Décrivez l'adversité à laquelle vous êtes confronté.**

2. **Dressez la liste des pensées et croyances qui surgissent face à cette adversité.**

3. **Identifiez leurs conséquences.** Comment vous-êtes vous senti ? Quel a été votre comportement ?

4. **Réexaminez vos croyances et leurs conséquences sur les événements.** Êtes-vous un pessimiste ou un optimiste ? Après avoir étudié les croyances qui surgissent face à l'adversité, les pessimistes constateront que ces croyances provoquent en eux des états émotionnels ou des comportements négatifs, tandis que les optimistes remarqueront que leurs croyances les aident à surmonter rapidement l'adversité.

5. **Remettez en question vos croyances pessimistes.** Pour cela, vous devez apprendre à vous disputer avec vous-même. Face à l'adversité, identifiez les croyances pessimistes qui surgissent, puis avancez des arguments pour prouver que vous avez tort. Si vous vous imaginez toujours le pire, demandez-vous s'il n'y aurait pas d'autres explications à l'adversité. Cherchez d'autres raisons qui expliqueraient la colère de votre patronne ou le rendez-vous annulé de votre compagnon. Dans la mesure où vous ne connaissez pas la raison véritable, pourquoi ne pas choisir celles qui vous apportent calme et courage ? Choisissez des croyances optimistes et observez si elles coupent court à la spirale infernale déclenchée par les croyances pessimistes.

Demander ce qui est vrai

Nous pouvons être tentés de jeter à la poubelle *toutes* les pensées et croyances négatives, mais ces pensées ne sont pas là seulement pour nous faire du mal – elles sont aussi là pour nous aider à leur manière. C'est un paradoxe ; or, accepter le paradoxe offre à notre esprit rationnel la possibilité de relâcher son emprise et de laisser l'espace à une résolution des problèmes de manière créative.

Dans son livre *Extraordinary Knowing*, Lisby raconte l'histoire de sa collègue Phyllis Cath, une psychiatre très respectée, et très rationnelle. Lisby était en train de parler à Phyllis d'un homme qui avait su quelque chose qu'il n'était pas censé savoir, grâce à ce qu'on ne pourrait appeler autrement que « son sixième sens ». La réaction de son amie fut l'expérience même du paradoxe : « D'un côté, en écoutant cette histoire, je ne cessais de me répéter : "Bien sûr !" Mais d'un autre côté, j'étais complètement ébahie et je n'arrivais pas à y croire. Comment est-ce possible de penser les deux à la fois ? Cela n'a aucun sens ! Chacun de ces

systèmes de pensée est complètement vrai… Cette histoire est entrée dans mon esprit par deux chemins à la fois, et ces deux chemins ne se rejoignent pas. »

Ce qui s'est passé pour Phyllis Cath, lorsqu'elle a entendu cette histoire, c'est qu'elle est entrée dans le domaine du paradoxe, où elle classait l'histoire à la fois comme normale et incroyable. Elle avait deux points de vue mutuellement incompatibles et elle pouvait passer de l'un à l'autre sans pouvoir les faire converger ni décider lequel des deux était vrai. Elle ne rejetait aucun des deux et n'acceptait aucun des deux. C'est presque comme si son esprit était contraint de s'élargir pour pouvoir englober d'un seul tenant ces deux points de vue. Et quand votre esprit s'ouvre ainsi, il invite tous les possibles à y entrer.

Si vous ne savez pas vraiment dans quelle mesure vos croyances vous aident ou vous limitent, utilisez une technique que mon associée Anne Davin, psychologue des profondeurs, emploie avec ses clients : il s'agit d'essayer de distinguer le vrai du faux dans vos croyances.

Exercice de courage n° 15

Qu'est-ce qui est vrai et qu'est-ce qui ne l'est pas ?

1. Penchez-vous sur les croyances que vous assénez face à une certaine situation. Cela peut être : « Je ne vais jamais pouvoir payer mes factures avec ça » ou « Je suis trop vieux pour faire ce que j'aime ». Si possible, rétrécissez l'énoncé de votre croyance à une seule phrase. (Si vous avez plus d'une croyance, vous pourrez répéter cet exercice autant de fois que vous le souhaitez.)

2. Regardez ce que vous avez écrit et demandez-vous en quoi cela est vrai. Faites appel à votre veilleuse intérieure et faites preuve de discernement pour réfléchir aux aspects de cette croyance qui vous sont utiles. Sur une feuille séparée, écrivez ce qui est vrai.

3. Regardez ce que vous avez écrit et demandez-vous en quoi cela n'est pas vrai. Faites appel à votre veilleuse intérieure et faites preuve de discernement pour réfléchir aux aspects de cette croyance qui vous desservent. Écrivez ce qui n'est pas vrai.

4. Prenez un moment pour rester en silence, les yeux fermés, en autorisant votre esprit à porter en lui ce qui est vrai et ce qui ne l'est pas.

5. Observez si ce paradoxe donne la possibilité à des solutions créatives d'émerger.

DEUXIÈME ÉTAPE : LE SOUTIEN. *CHERCHEZ LE SOUTIEN DE VOTRE ENTOURAGE – ET OFFREZ LE VÔTRE À CEUX QUI VOUS ENTOURENT*

Si nous devons cultiver le courage par nous-mêmes, il serait inexact d'en déduire que nous pouvons y arriver seuls. Au bout du compte, le chemin de la peur vers le courage est une aventure intime et héroïque, mais tous les héros ont besoin de tuteurs, d'acolytes, d'amis sur qui ils peuvent compter et de fans. Quand vous essayez de transmuer la peur en croissance personnelle, il n'est pas rare de rencontrer sur votre route des membres de votre famille, des amis ou des gens de votre entourage bien intentionnés qui projetteront leurs peurs sur vous au lieu de vous soutenir dans vos choix courageux. Non seulement vous ne vous sentirez pas soutenu dans vos choix, mais cela risque aussi d'amplifier vos peurs. La peur appelle la peur, et quand vous en êtes aux prémices de la transformation, vous êtes encore vulnérable. Mieux vaut donc vous créer un cocon qui vous nourrira et nourrira votre courage.

Dans la conférence TED que j'ai déjà mentionnée au chapitre 2, Kelly McGonigal finit en disant qu'un des points positifs du stress est qu'il vous rend social en vous faisant sécréter de l'ocytocine. Cette « hormone du plaisir » vous pousse à chercher le soutien de vos congénères dans les moments effrayants et stressants de votre vie – ce qui est une bonne chose. C'est pourquoi la deuxième des six étapes du courage consiste à s'entourer. Quand la vie vous fait peur, vous devez être entouré de gens pour qui vous comptez. Mais vous recevrez aussi beaucoup en vous consacrant au service d'autrui dans les périodes éprouvantes. Le lien social fonctionne dans les deux sens. Recevoir l'amour des autres vous donne du courage, mais en donner aussi.

L'ocytocine ne se contente pas de vous motiver à chercher du soutien quand vous êtes inquiet ou stressé. Une fois que vous vous êtes entouré, au lieu d'emmagasiner vos émotions et de les garder pour vous, vous secrétez plus d'ocytocine, et cette hormone protège votre système cardio-vasculaire des effets nocifs de la peur. Comme c'est un anti-inflammatoire naturel, il aide vos vaisseaux sanguins à rester souples pendant les événements stressants de la vie. Et comme votre cœur possède des récepteurs d'ocytocine, cette hormone aide les cellules cardiaques à se régénérer et à se rétablir des conséquences d'une réaction de stress chronique. L'ocytocine

renforce le cœur, même face à la peur, et vous vous remettez des émotions de peur et des événements stressants plus rapidement, non seulement au niveau émotionnel, mais aussi physiquement.

Une étude a été conduite sur un millier d'adultes américains, âgés de 34 à 93 ans. On demanda aux participants de quantifier leur dose de stress de l'année précédente. On leur demanda aussi combien de temps ils avaient passé à aider leurs amis, leurs voisins et leur entourage. Les chercheurs utilisèrent ensuite les archives publiques au cours des cinq années qui suivirent pour savoir qui parmi eux était décédé pendant ce temps-là.

Ce qu'ils découvrirent, c'est qu'à chaque facteur de stress majeur, tel que la mort d'un proche ou des problèmes financiers, le risque de mortalité augmentait de 30 %. Mais ce chiffre effrayant ne s'appliquait pas à tous les participants. Ceux qui passaient du temps à s'occuper des autres ne montraient aucun lien de cause à effet entre le stress et le taux de mortalité. Choyer les autres – et être choyé – nous permet d'être résilients.

Quand vous changez de croyance – la première étape de ce processus – et quand vous pouvez regarder la perte et l'incertitude sous un nouvel angle, les considérant comme des occasions de grandir et de se connecter, vous devenez résilient, à la fois émotionnellement et physiquement. Et quand vous utilisez ces expériences comme une opportunité de chercher le soutien d'autrui et de servir autrui, vous amplifiez cette résilience. En fait, vous créez la biologie du courage. C'est la raison pour laquelle la deuxième étape consiste uniquement à chercher un vrai soutien autour de vous ainsi qu'à offrir votre soutien aux autres de tout votre cœur. Commençons par examiner comment trouver un bon soutien ; nous regarderons ensuite comme vous pourrez offrir le vôtre pour accroître votre courage.

Qu'est-ce que « tout le monde » va penser ?

Parmi les obstacles au courage, il y a la peur de ce que « tout le monde » va penser si vous prenez des risques, de ces risques qui peuvent sembler « insensés ». Gardez en tête que ce que vous considérez comme courageux peut être perçu comme fou par tous les autres – et c'est souvent ainsi que vous comprenez que vous êtes sur la bonne voie. Quoi qu'il en soit, qui est ce « tout le monde » qui vous cause tant de soucis ? Dans *Trouver sa bonne étoile*, Martha Beck explique que le « tout le monde » de la plupart d'entre nous n'est en fait composé que de quelques personnes-clés. Dans la mesure

où nous sommes des créatures sociales qui se sentent en sécurité lorsqu'elles vivent en tribu, nous ferions n'importe quoi pour nous adapter au clan. Mais porter en soi les goûts et les opinions de plus de cinq ou six individus à la fois est une tâche difficile, alors au lieu de choisir de n'en faire qu'à sa tête, la partie de vous ingénieuse qui aspire à être acceptée par la tribu crée une sorte de raccourci. Elle sélectionne les attitudes et les opinions de quelques acteurs-clés, que les psychologues appellent « l'autre généralisé », imprime ces jugements dans votre cerveau et extrapole cette petite poignée de « tout le monde » au point qu'il représente tous les êtres humains de la planète, qui sont sans doute assis en train de vous attendre au tournant.

Plutôt que de nous inquiéter de ce que tout le monde va penser, si nous faisions quelque chose de courageux: Martha nous invite à créer un nouveau « tout le monde » en rassemblant quelques personnes de confiance et de bon conseil, dont l'opinion nous sera d'un grand soutien.

Exercice de courage n° 16

Créez votre nouveau « tout le monde »

1. **Nommez votre « tout le monde » actuel.** Faites la liste de tous les gens à qui vous pensez quand vous vous demandez ce que « tout le monde » va penser.

2. **Observez si ces gens incarnent des qualités que vous souhaiteriez développer en vous.** Sont-ils aimables ? Intègres ? Compatissants ? Courageux ? Ne les jugez pas, mais demandez-vous si leur opinion est vraiment importante pour vous.

3. **Choisissez votre « tout le monde » idéal.** Il se peut que certaines personnes fassent partie de votre « tout le monde » parce que leurs conseils ont beaucoup de valeur à vos yeux. Dans ce cas, gardez-les ! Mais s'il y a des gens qui vous limitent plus qu'ils ne facilitent votre croissance, vous pouvez choisir de constituer un tout nouveau « tout le monde ». La bonne nouvelle, c'est que vous n'êtes même pas obligé d'en connaître les membres personnellement. D'ailleurs, ils n'ont même pas besoin d'être en vie. Vous pouvez faire appel à la sagesse d'autres personnes, mortes ou en vie, que vous les connaissiez en personne ou non. Il peut s'agir de personnes réelles qui vous aiment, vous soutiennent et vous veulent du bien. Il peut s'agir d'auteurs qui vous ont inspiré par leurs livres, d'enseignants spirituels en vie ou décédés, ou même d'anges ou de déités. Choisissez six personnes qui vous encouragent de manière inconditionnelle et vous aident à vous sentir plus courageux.

4. **Consultez régulièrement votre nouveau « tout le monde ».** Demandez-leur conseil dans vos méditations, dans vos écrits, dans vos prières ou en personne chaque fois que vous avez besoin d'une guidance sincère et utile.

Adapté de la téléconférence « Trouvez votre vocation » enseignée par Martha Beck, Amy Ahlers et moi-même, à partir du livre de Martha Beck, Trouver sa bonne étoile.

Trouver des mentors adéquats

Dans ce chemin du progrès vers le courage, cela change tout de trouver un bon mentor, qui est un peu plus loin que vous sur la voie de la transformation. Vous pouvez inclure certains de ces mentors dans votre « tout le monde ». L'important est de trouver des mentors dont vous pouvez avoir confiance qu'ils soutiendront votre aspiration à agir avec courage et confiance plutôt que dans la peur.

Trouver les bons mentors peut être une tâche délicate. Vous ne trouverez peut-être pas un mentor qui pourra vous prendre par la main à chaque étape de votre chemin, mais si vous êtes prêt à lâcher prise et à être dans la confiance, vous constaterez sans doute que le mentor parfait apparaîtra à votre porte ou dans votre boîte e-mail au parfait instant. Et si vous dépassez votre mentor sur la voie, le prochain sera peut-être juste derrière, vous tendant la main pour vous guider.

Vous pouvez trouver un mentor adéquat :

- dans un lieu de culte ;
- auprès d'un ancien dans votre entourage ;
- en demandant à un bon ami de vous amener auprès d'un enseignant spirituel ;
- par le biais de livres, de blogs, d'enseignements sur Internet, de conférences ou de vidéos d'enseignants que vous ne connaissez peut-être pas personnellement ;
- en suivant votre guidance intuitive et en vous rendant auprès de quelqu'un qui travaille en tête à tête avec des clients, en tant que psychologue transpersonnel, conseiller spirituel, thérapeute ou coach ;
- en demandant à un enseignant spirituel, de yoga ou de méditation en qui vous avez confiance ;

- en rejoignant une communauté spirituelle pour rencontrer quelqu’un qui est plus avancé que vous sur son chemin et qui est d’accord pour vous aider ;
- auprès de votre parrain si vous allez aux réunions des Alcooliques Anonymes, par exemple ;
- si vous avez de la chance, vous pouvez trouver autour de vous des personnes avec qui vous entretenez une « relation évolutive », pour reprendre les termes de l’enseignant spirituel Craig Hamilton. Il peut s’agir d’un partenaire, d’un ami, d’un membre de votre famille ou d’un collègue qui est prêt à avoir avec vous une relation potentiellement inconfortable, pleine de défis mais aussi pleine d’amour, fondée sur le désir mutuel de dépasser vos fausses peurs pour être en accord avec le meilleur de vous-même.

Exercice de courage n° 17

Comment trouver un mentor adéquat

1. **Demandez à ce que le mentor approprié apparaisse.** On dit que quand l’étudiant est prêt, l’enseignant apparaît. Et quand l’enseignant est prêt, l’étudiant apparaît. De telles rencontres peuvent se faire spontanément, comme si elles avaient été prévues par le Divin, mais vous pouvez aussi prier pour cela. Exprimez clairement votre intention de trouver un mentor, priez pour être guidé, lâchez prise de votre attachement à tout résultat, puis restez attentif à toute guidance qui apparaîtrait sur votre chemin.

2. **Formulez votre intention autour de vous.** Faites savoir aux personnes en qui vous avez confiance que vous êtes à la recherche du mentor adéquat pour votre développement personnel. Demandez des références. Si vous connaissez quelqu’un qui a bénéficié du soutien d’un mentor spirituel, demandez-lui si ce dernier pourrait aussi être votre mentor. Vous pourriez même trouver la bonne personne en partageant votre aspiration sur les réseaux sociaux ou en écrivant aux gens qui comptent pour vous. Rendre votre aspiration publique peut faciliter le processus.

3. **Soyez prêt à être surpris.** Votre mentor pourrait être un enseignant spirituel établi ou un conseiller professionnel. Il pourrait être un auteur connu ou un membre du clergé. Il pourrait donner des stages de développement personnel ou accueillir chez lui des rassemblements spirituels. Mais gardez votre esprit et votre cœur ouverts, car le mentor approprié n’est peut-être pas celui que vous croyez. Il se pourrait peut-être qu’il soit plus jeune que vous ; ou que ce soit une vieille dame dans une maison de retraite ; ou un sans-abri qui déclame des paroles de sagesse quand vous lui rendez visite sur son banc ; ou encore votre patronne ou votre femme de ménage. Ne passez pas à côté des occasions de trouver un bon mentor en ayant une perspective limitée.

4. **Faites confiance à votre instinct et à votre corps.** Soyez à l'affût de cette « sensation de vérité » dans vos tripes quand vous rencontrez la bonne personne. Portez votre attention aux gens dont les paroles vous donnent la chair de poule, parce que votre corps sait qu'ils disent la vérité.

5. Soyez audacieux. Si vous rencontrez quelqu'un qui illumine votre âme, n'hésitez pas à lui demander s'il ou elle serait d'accord pour vous guider sur votre chemin. Si vous essuyez un refus, n'en faites pas une affaire personnelle. Soyez dans la confiance que la réponse, quelle qu'elle soit, est en accord avec ce qui est bien pour vous, et rappelez-vous que le mentor adéquat fera son apparition au moment parfait.

N'oubliez pas que vous pouvez toujours être votre propre mentor. Votre veilleuse intérieure est en vous, prête à vous guider avec sagesse, amour et discernement. Vous ne savez que faire ? Demandez à votre veilleuse intérieure. Une fois que vous savez vous relier à cette partie indéfectible de vous-même, vous saurez que vous n'aurez jamais besoin de vous séparer de votre guidance intérieure. Nous verrons plus en détail comment recevoir et interpréter cette aide essentielle dans la troisième étape.

Trouver votre communauté du cœur

Il est crucial de vous entourer de personnes engagées à vivre comme vous une vie de courage, surtout si vous avez l'impression que votre ancien « tout le monde » vous jugera quand vous vivrez en accord avec votre vérité. Cette communauté du cœur peut vous exalter, vous donner du crédit, vous aider à vous engager encore plus à vivre courageusement, et être un miroir pour vous montrer où vous en êtes et quelles sont vos limites.

De bons endroits où créer sa communauté du cœur

- Des centres religieux, qu'il s'agisse d'une église, d'un temple, d'une mosquée ou d'un centre zen ;
- des cours qui rassemblent des personnes ayant un intérêt spirituel commun, comme des cours de méditation, ou de développement de l'intuition, du Divin Féminin ou du Divin Masculin ;
- des conférences sur la spiritualité, telles que les conférences de Hay House « Je peux le faire ! », Wisdom 2.0, le festival Santé et Harmonie et le Festival des oies sauvages ;

- des cours de yoga ;
- des cours de danse extatique ;
- des associations caritatives ;
- des groupes d'hommes ou des groupes de femmes ;
- des rassemblements dans des centres de retraite comme l'Institut Esalen, Kripalu et l'Institut Oméga ;
- des cercles de méditation ;
- des librairies spirituelles, religieuses ou métaphysiques ;
- des associations comme les Alcooliques Anonymes ;
- des associations étudiantes ou des groupes de parents de même sensibilité qui se rassemblent à l'école de vos enfants ;
- des formations, telles que celle que j'offre à l'Institut médical de la santé globale ou le programme de coach de vie proposé par Martha Beck ;
- des conférences virtuelles sur la spiritualité, comme celles que j'ai données : « La médecine de l'âme », « Trouvez votre vocation » et « Allumez votre étincelle visionnaire », « Éveil intégral » de Craig Hamilton, ou encore « Offrandes » de Tosha Silver ;
- des groupes Facebook ;
- des forums en ligne ;
- des blogs qui vous permettent d'échanger ;
- des ateliers de musique tels qu'un cercle de tambours, un groupe de chant kirtan ou une chorale ;
- des rassemblements de personnes de même profession qui ont une sensibilité spirituelle, tels que les groupes « Trouver du sens dans la médecine » mis en place par Rachel Naomi pour les médecins ;
- des groupes d'étude de textes sacrés, qui étudient par exemple la Bible ou Un cours en miracles ;
- des clubs sportifs inspirants, comme Soul Cycle ;
- consultez les conseils d'Anne Davin pour former votre propre communauté du cœur en lisant l'appendice C : sept étapes pour créer votre tribu.

Être au service d'autrui

Si un bon soutien est essentiel pour cultiver le courage, se focaliser exclusivement sur soi à cause de nos peurs peut en fait limiter notre capacité à être courageux. Il est essentiel de satisfaire avant tout vos propres besoins d'une manière saine, et ce, pour que votre dévouement envers votre prochain soit pur et vienne de votre sentiment de connexion à tous les êtres, et non d'une forme de « complexe du sauveur » où les deux partis seraient codépendants. Quand vous faites preuve de générosité dans un désir de service authentique et pur, votre système nerveux se détend, votre peur se dissipe et votre courage se fortifie.

Andy Mackie en est un exemple marquant. Confronté à l'imminence de sa mort après neuf chirurgies cardiaques qui échouèrent à le guérir, Andy prenait quinze médicaments par jour que ses médecins lui avaient prescrits dans l'espoir de le maintenir en vie. Mais les effets secondaires le rendaient pitoyable. Il finit par prendre la décision courageuse d'arrêter tous ses traitements et de passer le restant de ses jours à faire quelque chose qu'il avait toujours voulu faire. Bien que ses médecins lui dissent avec insistance qu'il mourrait dans l'année, Andy choisit d'utiliser l'argent qu'il aurait dépensé dans les soins médicaux pour acheter trois cents harmonicas et les offrir à des enfants, à qui il apprendrait à en jouer. Un mois plus tard, comme il était encore en vie, il en acheta quelques centaines de plus. Treize ans et vingt mille harmonicas plus tard, Andy Mackie finit par décéder en 2012. La fondation de musique Andy Mackie continue aujourd'hui de réaliser son rêve.

Parfois, ce qui fait de nous quelqu'un de courageux n'est pas tant de surmonter notre peur que d'aller au-delà des peurs des autres. La générosité audacieuse d'Andy Mackie lui a permis de surmonter suffisamment sa peur de mourir pour arrêter ses traitements qui le faisaient souffrir. En portant toute son attention sur les enfants dont il s'occupait plutôt que sur sa peur de la mort, il aidait autrui et, de ce fait, sa santé s'en trouvait améliorée. Dans la mesure où la peur nous inspire souvent à aller vers les autres à la recherche de réconfort, autant utiliser cette tendance naturelle pour canaliser nos peurs dans le service pour autrui. Ainsi, la peur peut en fait nous motiver à rendre le monde meilleur.

Les événements terrifiants du 11 Septembre poussèrent Chris Guillebeau à s'installer en Afrique pour y vivre une vie de service en offrant son aide sur un navire-hôpital. Dix ans plus tard, en 2011, il donna le coup d'envoi du premier « World Domination Summit », une conférence destinée à

donner à des visionnaires plus de moyens pour aider le monde. Il organisa la conférence, dont les frais revinrent à sa charge à hauteur de 30 000 dollars. Perdre de l'argent dans cet événement n'était pas un problème pour lui. C'était sa contribution. Ayant appris que Chris avait perdu de l'argent à la première conférence, un donateur privé offrit d'aider au financement de la seconde. Homme d'affaires avisé, Chris réussit non seulement à atteindre le seuil de rentabilité, mais aussi à engendrer des bénéfices cette année-là. Avec cette recette et la généreuse donation anonyme, Chris aurait pu se rembourser l'argent qu'il avait perdu en 2011 et en mettre de côté pour les conférences à venir. Mais il choisit plutôt d'accomplir un geste remarquable.

Quand il fit les calculs, il se rendit compte que la donation de 100 000 dollars divisée par le nombre de participants au congrès (1000) revenait exactement à 100 dollars par personne. Chris, qui venait tout juste d'écrire un livre intitulé *Cent euros pour lancer son business*, eut une idée. À la fin du congrès, auquel j'étais présente, chacun des participants reçut une enveloppe dans laquelle se trouvait un joli billet de cent dollars. Sous les mots « Cent dollars pour investir », on pouvait lire sur l'enveloppe : « Nous adorerions vous voir faire bon usage de cet argent. Démarrez un projet, faites une surprise à quelqu'un, ou faites quelque chose de complètement différent – à vous de choisir. »

Après ce congrès, j'ai passé quelques jours à mijoter sur la question. Je décidai d'écrire un article sur mon blog pour inviter mes lecteurs à partager leurs idées sur la meilleure façon d'utiliser cent dollars pour rendre le monde meilleur. Je choisirais ensuite l'idée la plus inspirante pour offrir mes cent dollars au lecteur qui l'aura partagée. Des centaines de personnes écrivirent ce qu'ils feraient pour changer le monde avec cent dollars. Certaines furent tellement touchées par les idées d'autres lecteurs qu'elles décidèrent de leur offrir cent dollars pour qu'ils mènent leurs projets à bien. Cela prit une ampleur démesurée. Mes lecteurs finirent par investir, sous mes yeux ébahis, des milliers de dollars dans des idées qui changeaient le monde ; j'étais émue aux larmes par la générosité de ces inconnus tellement dévoués à servir autrui.

Je vous laisse à présent avec ce nouvel exercice pour mettre au défi votre courage. Avez-vous 100 euros à investir dans quelque chose de plus grand ?

EXERCICE DE COURAGE N° 18

Les 100 euros d'investissement

1. Si quelqu'un vous donnait 100 euros en vous demandant de rendre le monde meilleur, que feriez-vous avec ?

2. Pouvez-vous mettre de côté 100 euros pour concrétiser votre projet ? Avez-vous assez de courage pour cela ?

3. Si vous n'avez pas ces 100 euros, pourriez-vous trouver des moyens de récolter 100 euros ? Y a-t-il des gens qui seraient prêts à vous sponsoriser ?

4. Pouvez-vous mettre quelqu'un au défi en lui demandant de changer le monde avec 100 euros ? Serait-il prêt à relever le défi avec vous ? Imaginez si chaque personne qui en avait les moyens investissait 100 euros pour rendre le monde meilleur…

TROISIÈME ÉTAPE : L'INTUITION. *APPRENEZ À FAIRE CONFIANCE À VOTRE INTUITION POUR DISTINGUER LES VRAIES DES FAUSSES PEURS*

Une fois que vous êtes capable de faire la différence entre les vraies peurs et les fausses peurs, vous pouvez faire confiance en votre instinct pour déclencher une vraie peur quand vous serez face à un danger auquel vous devez réagir sur-le-champ. Par conséquent, vous pouvez remettre en question vos fausses peurs, les examiner et les utiliser pour nourrir votre croissance, sans les laisser prendre des décisions pour vous. Plus vous y arriverez et plus vous pourrez cultiver le courage. Tant que l'amygdale est en état d'alerte, tant qu'elle déclenche des réactions de stress une cinquantaine de fois par jour, faire des choix courageux peut s'avérer difficile. Quand le système nerveux se calme, il est plus facile de faire preuve de courage.

Pour pouvoir distinguer les vraies des fausses peurs, il est essentiel de vous relier à votre veilleuse intérieure et de lui accorder votre confiance. Votre veilleuse intérieure est la voix de votre intuition. Elle vous envoie des guidances de valeur par l'intermédiaire de votre corps. Bien que nous soyons naturellement reliés à notre intuition, notre société ne lui accorde aucune valeur. Souvent, nous en rions, nous ne la prenons pas en considération et nous la reléguons au domaine de ces voyants dont j'ai déjà

parlé, vêtus de boubou devant leur boule de cristal. Et beaucoup d'entre nous ne vivent pas une véritable vie incarnée ; nous nous contentons de vivre à côté de notre corps. Nous sommes tellement engoncés dans notre mental et coupés des signaux envoyés par le corps que nous ignorons notre boussole corporelle.

Distinguer les vraies des fausses peurs

Comme nous l'avons vu au chapitre 3, le moyen le plus facile pour savoir si une peur est vraie ou fausse est de se demander si quelqu'un est en danger en ce moment. Êtes-vous poursuivi par une bête sauvage ? Quelqu'un est-il sur le point de se noyer dans l'océan ? Votre enfant risque-t-il de se blesser ou de mourir ? Êtes-vous (ou quelqu'un de votre entourage est-il) sans nourriture depuis des jours et des jours ? Risquez-vous de mourir dans les prochaines minutes ? Il s'agirait alors d'une vraie peur, bien sûr. La vraie peur nous pousse à **agir**. Elle crie : « Fais quelque chose – maintenant ! » Dans ces situations, votre corps déclenche des réactions de stress appropriées pour vous protéger et protéger votre entourage. Vous n'avez pas besoin de vous demander si vous devez ou non agir – vous agirez, tout simplement. Si vous voyez votre bébé en train de tomber dans une piscine, si vous voyez quelqu'un se faire tirer dessus, ou si vous entendez votre mère hurler de terreur dans la pièce à côté, vous agirez en conséquence sans avoir besoin de réfléchir à la question.

Mais la vraie peur n'est pas toujours aussi claire. Elle se montre parfois sous des formes plus subtiles – et peut-être plus déroutantes. La vraie peur apparaît comme une petite voix qui nous dit : « Je ne laisserai pas mon enfant passer la nuit chez cette personne. » Elle peut apparaître sous la forme d'un rêve ou d'une sensation physiologique qui vous prévient qu'un malheur va arriver. Ces exemples de connaissance intuitive ne concernent pas nécessairement une menace immédiate, mais la peur qu'ils portent en eux peut effectivement être une vraie peur. Et ils peuvent vous pousser à changer de comportement de telle sorte que vous vous protégiez face à un danger véritable. Vous pouvez par exemple entrer dans une pièce avec un inconnu et, bien que cet inconnu vous paraisse tout à fait sympathique, ressentir le besoin de déguerpir le plus vite possible. Ou vous faites un rêve dans lequel vous êtes victime d'un accident de voiture, qui vous pousse ensuite à prendre plus de précautions quand vous montez en voiture. Le

radiologue Larry Burk compile les histoires de patientes dont le cancer du sein fut diagnostiqué et soigné grâces aux messages qu'elles avaient reçus dans leurs rêves. D'innombrables anecdotes sur des personnes qui ont pu protéger leurs enfants grâce à leur intuition nous font croire que cette forme de vraie peur peut être particulièrement présente quand il s'agit de protéger ceux que vous aimez le plus.

La racine du mot « intuition » est *tuere*, ce qui signifie « garder, protéger ». L'intuition n'a pas pour seul but de nous protéger, mais aussi de protéger les autres. Dans mon travail de médecin, mon intuition a protégé mes patientes d'innombrables fois. N'importe quel flic ou soldat vous racontera la même chose. C'est pourquoi il est si important d'accorder notre attention à la vraie peur.

Mais comment savoir à quelles peurs être attentifs et quelles peurs ignorer ? C'est là que la sagesse de Gavin de Becker est utile. De Becker, auteur de *La peur qui vous sauve*, a été par trois fois conseiller auprès du président américain et dirige une entreprise qui effectue des missions auprès du gouvernement, d'organismes chargés de l'application de la loi et de personnages très médiatiques, pour leur apprendre à reconnaître avec précision les menaces de violence.

D'après l'expérience de Gavin de Becker, les victimes de violence affirment presque toujours avoir ressenti de la peur juste avant de se faire attaquer. Mais elles ont ignoré ce sentiment sous prétexte que leur peur leur semblait irrationnelle. D'après leur esprit cognitif, la peur était sans fondement. Avant le début de son accès de violence, le criminel paraissait poli, serviable et digne de confiance. Pourtant, les victimes avaient été prévenues par un système d'alarme interne extrêmement sensible et précis.

Comme l'explique de Becker, chaque fois que notre vie est en danger, notre ventre (l'intuition) court-circuite notre tête (la cognition). Il raconte : « Nous croyons qu'il vaut mieux avoir des pensées conscientes, alors qu'en fait, l'intuition est comme une fusée, par rapport à notre logique lourde et pesante. La plus grande réalisation de la nature, le cerveau humain, n'a jamais été aussi efficace et engagée que lorsque son hôte court un risque. L'intuition se retrouve catapultée à un tout autre niveau, s'élevant jusqu'à en devenir gracieuse, voire miraculeuse. L'intuition nous fait faire un voyage de A à Z sans s'arrêter à aucune autre lettre en chemin. Elle sait sans savoir pourquoi… L'intuition est toujours en train d'apprendre, et

même si elle peut parfois vous envoyer un signal qui, en fin de compte, concerne quelque chose qui est loin d'être urgent, tout ce qu'elle vous communique est significatif. Contrairement aux soucis, elle ne vous fait pas perdre de temps. L'intuition peut vous envoyer différents messagers pour attirer votre attention, et dans la mesure où ils se distinguent les uns des autres en fonction de l'urgence de la situation, mieux vaut connaître leur classement. »

De Becker explique que l'intuition nous parle dans une sorte de hiérarchie de l'urgence, avec la peur au sommet de la pyramide de l'urgence, suivie – dans l'ordre – par l'appréhension, le soupçon, l'hésitation, le doute, l'instinct, le pressentiment et la curiosité. Vous pouvez aussi vous retrouver avec des sentiments tenaces, des pensées persistantes, des sensations physiques, des questionnements, de l'anxiété ou même un éclair d'humour noir. De Becker dit : « En accueillant ces signaux avec un esprit ouvert quand ils apparaissent, vous apprendrez à communiquer avec vous-même. »

La sensation de l'intuition

Pour distinguer les vraies peurs des fausses peurs, vous devez apprendre à identifier comment l'intuition se manifeste pour vous. En faisant des recherches pour ce livre, j'ai interrogé beaucoup de gens qui avaient été protégés ou qui avaient pu protéger quelqu'un grâce à un pressentiment, comme je l'ai évoqué à travers quelques exemples dans le chapitre 6. Quand je leur ai demandé comment ils avaient su que ces pressentiments méritaient leur attention et en quoi ils les distinguaient des pensées paranoïaques, la plupart d'entre eux m'ont répondu qu'ils n'avaient pas ressenti de peur quand ils eurent ce pressentiment. Bien que la prémonition eût pu leur présenter une image terrifiante de ce qui risquait de se passer, ce qu'ils ressentirent ne fut pas de la panique, mais un calme profond. En fait, ceux qui avaient vraiment développé leur intuition racontaient que cette quiétude intérieure était souvent ce qui les aidait à savoir si leur sentiment intuitif était vrai ou non. D'autres trouvaient que leur corps les aidait à faire preuve de discernement. La peur se manifeste souvent par un pincement au niveau du plexus solaire, tandis que l'intuition s'accompagne généralement d'une sensation d'espace intérieur, voire de détente. Comment votre intuition s'adresse-t-elle à vous par le biais de votre corps ?

EXERCICE DE COURAGE N° 19

Utilisez la conscience du corps pour distinguer les vraies peurs des fausses peurs

1. **Examinez une pensée de peur pour laquelle vous avez du mal à savoir s'il s'agit d'une vraie ou d'une fausse peur.** Peut-être s'agit-il d'un instinct qui est là pour vous protéger, mais vous n'êtes pas convaincu qu'elle ne soit pas seulement une manifestation de l'anxiété ou de la paranoïa.

2. **Autorisez votre corps à ressentir vraiment cette pensée.** Ne la gardez pas seulement dans votre esprit. Sentez-la dans votre corps. Laissez-la s'infuser en vous.

3. **Observez les réactions de votre corps.** Êtes-vous calme ou paniqué ? Votre cœur s'emballe-t-il ou reste-t-il paisible ? Votre respiration est-elle lente ou rapide ? Vous sentez-vous tendu ou détendu au niveau du plexus solaire ? Ressentez-vous des douleurs quelque part ou votre corps est-il ouvert ? Demandez-lui s'il a des messages à vous transmettre. Observez avec attention comment se sent votre corps.

4. **Amenez votre corps dans une réponse de relaxation et revenez au moment présent**. Vous pouvez employer n'importe quelle technique qui fonctionne pour vous, telle que la méditation, EFT, le yoga ou la respiration profonde.

5. **Une fois bien installé dans la détente profonde et dans la présence, essayez de sentir la nature de cette pensée de peur.** Arrivez-vous à vous sentir calme, détendu et présent tout en restant avec cette pensée ? Êtes-vous encore inquiet, anxieux ou apeuré quand vous êtes avec cette pensée ? Ou perd-elle sa consistance quand votre corps est détendu et votre esprit établi dans l'instant présent ? Si la pensée de peur perd de son acuité quand vous êtes calme et présent, il s'agit sans doute d'une fausse peur que vous pouvez ignorer sans vous mettre en danger. Si la pensée continue d'être influente et de sembler vraie, il est probable que ce soit un message de protection envoyé par votre intuition, qu'il vaudrait mieux écouter.

Augmenter le volume

Certaines personnes se sentent naturellement plus connectées à leur intuition que d'autres, mais nous avons tous la capacité d'être intuitifs. Souvent, ce sont les expériences traumatisantes de l'enfance, telles que la violence ou l'inceste, qui intensifient l'intuition d'un enfant pour le protéger de futurs dangers. Ces enfants traumatisés grandissent avec une intuition naturelle dont les autres enfants n'ont pas besoin, dans la mesure où ils se sentent en sécurité. Certains enfants naissent avec une grande intuition et ont l'espace de la développer sans être jugés par leur entourage. D'autres

peuvent voir leur intuition remise en question ; les parents peuvent leur dire qu’ils sont « bêtes » ou qu’ils « racontent des histoires » quand ils parlent de leurs dons. Ces enfants, ne se sentant pas en sécurité, peuvent alors « devenir rationnels » et enterrer leur intuition, la rendant plus difficile d’accès.

Mais la bonne nouvelle, c’est que, tout comme le courage et l’optimisme, l’intuition peut se cultiver. Essayez quelques-unes des astuces suivantes pour augmenter le volume de cette voix intérieure.

Comment renforcer votre intuition

- **Méditez.** Les messages envoyés par votre intuition ont tendance à être silencieux. Prendre le temps d’être dans le silence vous aidera à les entendre et à les interpréter.
- **Développez votre conscience sensorielle.** Mettez-vous à observer tout ce que vous pouvez avec vos cinq sens conventionnels. Ce faisant, vous augmentez naturellement votre sensibilité à votre sixième sens.
- **Soyez attentif à vos rêves.** Quand l’esprit rationnel est actif, il peut l’emporter sur le cerveau droit intuitif et sur le subconscient, la source de l’intuition. Mais quand vous dormez, votre esprit rationnel se repose et offre l’espace au subconscient de vous envoyer des signaux dans vos rêves.
- **Faites preuve de créativité.** Se lancer dans des activités créatives, telles que le dessin, le collage ou l’écriture libre, apaise l’esprit rationnel et permet à votre intuition de s’exprimer.
- **Tirez des oracles.** Apprenez à utiliser un jeu de tarot ou essayez des cartes d’oracles, telles que l’oracle des déesses de Doreen Virtue.
- **Mettez vos pressentiments à l’épreuve.** Vous avez l’impression de savoir quel cheval gagnera la course ? Vous avez la sensation qu’il pleuvra demain, quand bien même la météo affirme qu’il fera beau ? Vous savez que le nouveau compagnon de votre meilleure amie n’est pas quelqu’un de bien ? Si vous avez des pressentiments, quels qu’ils soient, écrivez-les, puis relisez-les plus tard pour vérifier si vous aviez raison.
- **Consultez votre boussole corporelle.** Votre intuition vous parle par l’intermédiaire de votre corps, et plus vous cultiverez la conscience du corps, plus votre sensibilité augmentera. Si vous avez une sensation physique désagréable quand vous essayez de prendre une décision, ne l’ignorez pas. Vous sentez-vous léger ou lourd ? Avez-vous l’estomac retourné ? Êtes-vous flanqué d’un mal de tête ou d’une diarrhée ? Il se pourrait très bien que ce ne soit que le résultat des réactions de stress activées par une fausse peur, mais cela pourrait aussi être un signal d’alarme haut et fort de votre intuition.
- **Échappez-vous de votre routine quotidienne.** Prenez le large. Ralentissez. Faites une retraite, prenez un congé sabbatique, ou passez simplement une journée dans un nouvel

environnement sans aucun emploi du temps. Quand vous êtes trop occupé, il vous est difficile d'être à l'écoute de la petite voix de votre intuition. Essayez d'alléger votre emploi du temps et observez si votre intuition se fait entendre.

- **Passez du temps dans la nature.** Être dans la nature, loin des ordinateurs, des téléphones portables et des autres tentations de l'esprit rationnel peut raviver l'intuition dont nous avions besoin quand nous vivions dehors et dépendions d'elle pour nous protéger des éléments, des prédateurs et d'autres dangers de la vraie peur.

- **Apprenez du passé.** Rappelez-vous une expérience négative de votre passé, idéalement un événement relativement récent. Essayez de vous rappeler si vous avez ressenti quoi que ce fût avant cet événement qui vous poussait à rester à l'écart. Peut-être aviez-vous pressenti que quelque chose n'était pas normal. Peut-être aviez-vous eu un rêve prémonitoire ou une vision. Dans ce cas, avez-vous accordé votre attention à ce sentiment, à ce rêve ou à cette vision, ou vous êtes-vous dissuadé d'y croire ? Essayez de vous rappeler la sensation exacte, avec autant de détails que possible. Plus vous pourrez entrer en contact avec cette partie de vous qui a voulu vous prévenir du danger, plus vous lui ferez confiance la prochaine fois.

- **Ressentez, ne pensez pas.** L'esprit pense, bavarde sans cesse, se chamaille avec lui-même comme s'il était fou. L'intuition, en revanche, ressent. Si vous n'êtes pas sûr que ce que vous entendez est une pensée de peur venant de votre esprit ou une intuition à prendre en compte, essayez de voir si vous êtes en train de penser ou de ressentir.

- **Faites une activité répétitive.** Courez. Dansez. Coupez des carottes. Jouez du piano. Peignez. Ces actions physiques peuvent calmer l'esprit rationnel et ouvrir votre intuition.

- **Vivez en accord avec vos valeurs.** Votre esprit peut vous éloigner de votre intégrité, mais votre intuition, jamais. Apprivoisez les sensations qui se manifestent quand vous trahissez vos valeurs, et vous apprendrez à reconnaître ce qui n'est pas votre intuition. Apprenez à reconnaître ce qui se passe en vous quand vous êtes en accord avec vos valeurs, et vous commencerez à ressentir plus clairement votre intuition.

- **Entraînez-vous à écouter votre première impression quand vous rencontrez quelqu'un.** Regardez quelles informations vous pouvez glaner en observant les gens et en ressentant leur signature énergétique avant de leur adresser la parole ou de savoir quoi que ce soit à leur sujet par le biais de quelqu'un d'autre. Plus vous serez attentif à vos impressions, plus vous vous rendrez compte que vous connaissez déjà beaucoup de choses que votre esprit rationnel ne vous a pas dit.

- **Lisez des livres qui aident à développer l'intuition.** Essayez le livre audio À l'écoute de vos vibrations de Sonia Choquette, Comment développer son intuition de Shakti Gawain, ou Contrats sacrés de Caroline Myss.

- **Entraînez votre intuition.** Vous pouvez en apprendre plus sur l'intuition dans le cadre d'un cours formel ou de formations par Internet. Pourquoi ne pas vous renseigner auprès de l'académie de médecine par l'intuition, de la fondation pour le développement spirituel ou des cours de Jenai Lane « Spirit Coach » ?

- **Abandonnez toute résistance.** Ne vous traitez pas de fou quand vous avez un pressentiment. Souvent, l'esprit rationnel s'oppose à l'intuition au lieu de lui faire

confiance. Ce faisant, vous risquez de dénigrer une connaissance intuitive par votre rationalisation alors qu'elle pourrait vous sauver la vie.

Faire connaissance avec sa veilleuse intérieure

Vous savez déjà que la partie de vous-même que je nomme la veilleuse intérieure – votre guide sur toute cette route vers le courage – s'exprime à partir de votre intuition. Un moyen puissant pour distinguer les vraies peurs des fausses peurs est donc de s'employer à développer votre relation à cette partie de vous. Si vous avez des difficultés à communiquer avec votre veilleuse intérieure, essayez les pratiques suivantes pour faire plus ample connaissance avec elle.

- **Entrez dans le silence.** Il est presque impossible d'entendre la voix de votre veilleuse intérieure quand votre environnement est bruyant et votre esprit occupé. Dans la méditation, demandez à votre veilleuse intérieure de vous offrir toute parole de sagesse qu'elle aurait pour vous aujourd'hui.
- **Lisez « la Flamme Quotidienne ».** Ces messages quotidiens sont des lettres d'amour de votre veilleuse intérieure pour votre petit ego. Inscrivez-vous à InnerPilotLight.com[1]. Ou écrivez la vôtre !
- **Autorisez votre veilleuse intérieure à écrire une lettre à votre enfant blessé intérieur.** Rappelez-vous le moment le plus terrible de votre enfance, ce jour où vous vous êtes senti vraiment blessé, seul, apeuré, en colère ou déçu. Laissez votre veilleuse intérieure offrir son amour et sa guidance à cette partie blessée de vous-même.
- **Invitez votre veilleuse intérieure à choisir vos rêves.** Laissez-la vous parler pendant votre sommeil et vous aider à interpréter les rêves quand vous vous réveillez.
- **Dessinez votre veilleuse intérieure.** À quoi ressemble cette partie de vous-même ? Faites intervenir votre partie la plus créative. Utilisez des crayons, des feutres et des crayons de couleurs, de la peinture et tout ce qui vous inspire.
- **Laissez votre veilleuse intérieure créer un tableau de visualisation.** Découpez des mots et des images dans des magazines et collez-les sur une feuille de papier. Ne vous posez pas de question et laissez votre veilleuse intérieure effectuer les sélections pour vous.

- **Invitez votre veilleuse intérieure à choisir pour vous un mantra ou une affirmation.** Cela peut être une phrase comme : « Je suis sur le bon chemin, même si je ne sais pas où je vais », ou « Je peux lâcher prise des fausses peurs en toute sécurité », ou encore « Je suis bien comme je suis ».
- **Dressez une liste de lecture pour votre veilleuse intérieure.** Quels livres éveillent cette partie de vous ?
- **Dressez une liste d'amis pour votre veilleuse intérieure.** Quelles personnes stimulent cette partie de vous ?
- **Dressez une liste de lieux propices à votre veilleuse intérieure.** Quels sont les endroits qui ravivent les flammes de votre veilleuse intérieure ?
- **Faites une playlist pour votre veilleuse intérieure.** Quelles musiques rend votre veilleuse intérieure vivante ?
- **Choisissez la garde-robe de votre veilleuse intérieure.** Si votre veilleuse intérieure pouvait vous habiller, quels conseils vous donnerait-elle en matière de vêtements ? Quelle est la couleur préférée de votre veilleuse intérieure ? Choisissez au moins une tenue qui met en valeur votre veilleuse intérieure.
- **Prenez rendez-vous avec votre veilleuse intérieure au cours d'une méditation guidée.** Vous pouvez vous laisser guider par ma voix dans cette rencontre avec votre mentor intérieur en téléchargeant gratuitement le kit de l'ordonnance du courage sur TheFearCureBook.com[*].

Vous pouvez aussi demander à votre veilleuse intérieure d'avoir une conversation intime avec votre petit ego. Je me livre souvent à un dialogue de ce genre. En reconnaissant que la peur n'est que la partie de moi qui essaie de me protéger, je peux débattre avec elle dans la compassion et, ce faisant, elle perd de son pouvoir. Je peux aussi observer son comportement dans les domaines de ma vie dans lesquels je souhaite grandir et qui ont sans doute besoin de mon attention. Par exemple, si j'ai peur d'engager une conversation sur un sujet sensible avec quelqu'un qui compte pour moi, le dialogue peut ressembler à peu près à cela :

Petit Ego *: Tu ne peux pas dire ça. Il va croire que « tu en fais trop » et il partira en courant et en criant, comme tous les autres mecs.*

Veilleuse Intérieure *: Eh bien, c'est une possibilité, et si ça arrive, alors ça m'aura servi à découvrir à quel point notre relation tenait à peu de chose. Mais si tu exprimes tes sentiments en toute honnêteté, il se peut aussi qu'il te comprenne mieux et qu'il fasse le choix d'être avec toi en toute connaissance de cause.*

Petit Ego *: Ouais, c'est ça. Sur une autre planète, peut-être. Mais sur celle-ci, tu sais comment les mecs réagissent quand tu te montres vulnérable. Ils considèrent que tu es faible et en manque d'affection ; ça les effraie, ils se cassent, et tu te retrouves le cœur brisé. Tu devrais le savoir, depuis le temps, qu'il vaut mieux garder ses pensées pour soi.*

Veilleuse Intérieure *: D'accord, tu es peut-être faible et en manque d'affection. Tu as tendance à te montrer comme ça quand c'est toi qui prends les rênes. Mais cette fois-ci, c'est moi, et il a toujours embrassé notre vulnérabilité avec beaucoup de douceur. Nous avons gagné sa confiance et il a gagné la nôtre. Rappelle-toi toutes les fois où nous avons partagé quelque chose de vulnérable avec lui et où il a accueilli cette vulnérabilité dans la douceur sans partir en courant. Est-ce que tu crois vraiment qu'il va nous rejeter parce qu'on dit la vérité ? Même si on a déjà vécu ça dans le passé, cela ne veut pas dire que c'est ce qui va arriver. Et puis, souviens-toi de nos valeurs. Dire la vérité à ceux qui ont gagné notre confiance est un de nos plus grands principes. Ne sacrifions pas nos valeurs pour la simple raison que tu as peur d'avoir mal. Expliquons-lui ce que tu ressens. Dans le pire des cas, il nous rejettera ; alors, je serai encore là pour toi. Je ne t'abandonnerai jamais. Dans le meilleur des cas, nous renforcerons la confiance et le sentiment d'intimité qui est entre nous parce qu'il m'aura montré qu'il peut accueillir notre vulnérabilité avec amour. Même si tu en sors blessé, souviens-toi que nous avons beaucoup d'estime pour le courage, et ce qui est courageux ici, c'est de partager tes sentiments.*

Une autre façon de dialoguer directement avec vos peurs et de faire appel à la voix de votre veilleuse intérieure est d'établir une correspondance entre les deux. À l'instar de la conversation avec le petit ego, la correspondance peut vous permettre de prendre suffisamment de distance pour comprendre que la peur n'est qu'une voix en vous. Cela peut s'avérer très utile pour autoriser la peur à alimenter votre croissance et à vous livrer des messages vous indiquant ce qui a besoin d'être guéri. Voici un exemple de ce à quoi elle peut ressembler :

Chère Liz,

Ne te souviens-tu pas de ce qui s'est passé quand nous avons laissé les autres prendre le contrôle de notre vie ? Nous n'étions pas en sécurité. Maman était toujours à deux doigts de partir. Papa était toujours en train de boire. Tu te faisais tout le temps taper dessus. Nous nous sommes retrouvées à vivre d'abord chez grand-mère, avant d'être trimballées d'une famille d'accueil à une autre. Ne vois-tu pas que j'essaie seulement de te protéger ? Si tu ne m'écoutes pas, on va vivre un enfer. Je tiens à toi. Je veux seulement que tu sois en sécurité. Écoute-moi, s'il te plaît. Tu peux avoir confiance en moi plus qu'en n'importe qui pour m'occuper de toi. Je suis toujours là pour toi. Tu as besoin de moi.

Je t'embrasse et te protège,

La Peur

Et voici comment la veilleuse intérieure répondrait :

Chère Peur,

J'entends ce que tu dis, ma chérie. Merci de t'être occupée de moi pendant toutes ces années. Nous n'aurions peut-être pas survécu si tu ne nous avais pas protégées. Tu nous as sauvées. Mais les choses ont changé. Je suis là, maintenant, je suis une adulte. Je peux m'occuper de toi. Tu n'as plus à avoir peur. Tu es en sécurité. Je m'occupe de tout. Le monde ne s'écroulera pas si tu mets ta confiance en moi. En fait, si tu peux me laisser prendre la relève, tout ce dont tu crois avoir besoin sera soudain là pour nous. Nous pourrons aimer en plus grand, rêver en plus grand, prendre de plus grands risques et apporter notre contribution à ce monde. Mais je ne peux y arriver sans ton soutien. Je ne t'abandonnerai pas. Je veux que tu restes avec moi, mais j'ai besoin que tu lâches prise et que tu me fasses confiance. Tu peux lâcher prise à présent. Tu es en sécurité. Liz est en sécurité. Nous sommes en sécurité. Tout va pour le mieux.

Avec gratitude,

Ta veilleuse intérieure

Plus vous résistez à la peur et plus elle essaiera de se faire entendre et d'être effrayante. Mais quand nous prenons le parti d'entrer en amitié avec la peur, elle peut se calmer. Demandez à la peur pourquoi elle est là. Autorisez-la à vous expliquer comment elle essaie de vous protéger. Écoutez d'où elle vient. Honorez cette partie de vous qui a été blessée dans le passé et qui est seulement en train d'essayer de vous protéger. Ne jugez pas la peur. Ne vous mettez pas en colère contre la peur. N'essayez pas de réduire la peur au silence. Cela ne marche pas. Invitez plutôt votre veilleuse intérieure à avoir de la compassion pour la peur. Soyez aimant. Soyez patient. Faites comprendre à la peur que vous n'êtes pas en train d'essayer de vous débarrasser d'elle ; vous voulez seulement qu'elle ne mène plus la barque. Autorisez la peur à vous guérir si vous en avez le courage.

L'exercice suivant vous permet d'établir par vous-même un dialogue entre la peur et la veilleuse intérieure.

Exercice de Courage n° 20

Écrivez une lettre de la part de votre Veilleuse Intérieure

1. **Fermez les yeux, portez votre attention à votre souffle et laissez votre esprit entrer dans le silence.**

2. **Invitez la peur à vous écrire une lettre.** Commencez par : « Chère toi » et signez : « Je t'embrasse, la Peur. » Ne censurez pas ce que vous voulez écrire. Laissez la peur être aussi terrifiée, pleurnicharde, mauvaise, puérile et faible que possible.

3. **À présent, sentez la présence de votre veilleuse intérieure.** Sentez ce mentor plein de sagesse et d'amour qui est en vous. Laissez-vous être nourri de sa présence ; être porté par le meilleur de vous-même.

4. **Demandez à votre veilleuse intérieure de répondre à la Peur.** Commencez par : « Chère Peur », et terminez par : « Je t'embrasse, ta Veilleuse Intérieure. » Si vous pouvez écouter avec cette partie de vous, vous pourrez avoir entière confiance en ses guidances. Mais ne vous faites pas avoir ! Votre craintif petit ego pourrait essayer de détourner la petite voix en laquelle vous aurez confiance. Le petit ego adore se faire passer pour la voix de la sagesse et se cacher derrière le masque du « protecteur ». Formulez vos intentions très clairement. Demandez à ce que seule votre veilleuse intérieure ait la permission d'écrire. Si la voix se montre critique à l'égard d'elle-même, craintive, incertaine, autoritaire, méfiante, si elle juge ou rumine des pensées négatives, il ne s'agit pas de votre veilleuse intérieure. Il se peut que la voix de votre veilleuse intérieure ne vous dise pas toujours ce que vous voulez entendre, mais elle sonnera juste. Et surtout, vous ressentirez toujours de l'amour et de la compassion émanant d'elle, même quand elle vous dit de rester à l'écart de quelque chose ou de quelqu'un qui pourrait être dangereux.

5. **Si vous le souhaitez, vous pouvez laisser la peur écrire une nouvelle lettre.** Demandez-vous si elle a d'autres messages à vous livrer qui mettront en lumière vos limites. Ensuite, si vous le voulez, laissez votre veilleuse intérieure répondre par écrit à la peur. Poursuivez le dialogue aussi longtemps que nécessaire pour obtenir plus de précisions sur ce que la peur essaie de vous enseigner.

QUATRIÈME ÉTAPE : LE DIAGNOSTIC
IDENTIFIEZ LA RACINE DE VOS FAUSSES PEURS

Affronter la peur revient en essence à laisser la peur mettre au jour les obstacles qui vous séparent de votre paix intérieure. Que reste-t-il à guérir en vous ? Qu'est-ce qui vous prédispose à avoir des pensées de peur ? Quels événements de votre enfance sont à l'origine des fausses peurs qui continuent de régner sur vous ? Comment votre inconscient vous pousse-t-il à avoir peur inutilement ? Quelles personnes amplifient vos fausses peurs ? Les réponses à ces questions peuvent vous aider à faire votre « diagnostic de la peur ». En diagnostiquant les racines de la peur, vous en êtes plus conscient et la peur ne peut plus se cacher dans les zones d'ombre de votre conscience pour régner sur votre vie sans en avoir la permission. En mettant au jour avec douceur et compassion les racines de vos peurs, vous les portez

à la lumière, où elles se dissiperont naturellement dans l'éclat de votre présence.

Pour la plupart d'entre nous, si nous creusons suffisamment en profondeur, nous pouvons découvrir une, plusieurs, voire toutes les quatre hypothèses de la peur :

1. L'incertitude est synonyme d'insécurité ;
2. Je ne peux pas supporter de perdre ce que j'aime ;
3. Le monde est dangereux ;
4. Je suis seul au monde.

Pouvoir reconnaître que vous avez peur inutilement parce que vous avancez une ou plusieurs de ces hypothèses peut vous aider à couper court à la spirale infernale des fausses peurs. En pratiquant les exercices de la deuxième partie de ce livre, qui vous amènent à agir sur la base des quatre vérités du courage et non des quatre hypothèses de la peur, vous pouvez regarder le monde sous une perspective nouvelle, plus courageuse. Changer votre vision du monde risque bien de tout changer, et vous remarquerez sans doute que vos peurs quotidiennes relâcheront leur emprise. Ou vous vous retrouverez peut-être encore à lutter contre elles. Comprendre ce qui vous prédispose à ces peurs peut vous aider à vous guérir à la racine. La conscience de votre diagnostic de la peur pourra aussi vous être utile quand il sera temps de rédiger votre ordonnance du courage.

Dix causes communes des fausses peurs

1. Des croyances limitantes venant de votre enfance, telles que la croyance selon laquelle il n'y en a jamais assez pour tout le monde ;
2. Des peurs transgénérationnelles, qui vous ont été transmises par vos parents et qu'ils ont eux-mêmes reçues des leurs ;
3. Des souvenirs de dangers auxquels vous avez été confrontés dans le passé ;
4. Des projections imaginaires d'un danger à venir ;
5. Des peurs instinctives, telles que la peur des serpents ou le vertige – des peurs fondamentales à notre survie, que tous les humains ont à un certain degré ;

6. Un soutien social ou un tutorat inadapté ;
7. Un mode de pensée pessimiste ;
8. Une éducation religieuse fondée sur la peur ;
9. Une exposition et une sensibilité au sentiment d'insécurité colporté à l'excès par les médias ;
10. La perte de toute connexion spirituelle.

Vous ne vous en rendez peut-être pas compte mais, comme nous l'avons déjà évoqué dans le chapitre 3, la plupart de vos fausses peurs sont sans doute le fruit d'un héritage. Elles ont probablement été programmées dans votre subconscient dès votre plus jeune âge. Vos parents et d'autres personnes influentes en ce temps-là vous ont programmé à avoir peur. Mais ce ne serait pas juste de leur faire des reproches. La plupart d'entre eux n'ont fait que communiquer ces peurs transgénérationnelles de la même façon qu'on transmettrait un virus. Ils les ont héritées de leurs parents, et vous les avez héritées des vôtres. Comme la plupart d'entre nous ne sommes même pas conscients des peurs qui règnent sur notre vie, nous les transmettons inconsciemment à nos enfants. Si vous accomplissez la lourde tâche de guérir vos fausses peurs, non seulement vous vous libérez, mais vous brisez la chaîne, vous interrompez la transmission des peurs intergénérationnelles, vous épargnez vos enfants et vous guérissez les générations à venir.

Quand vous portez en vous des peurs transgénérationnelles, il est facile de tomber dans le rôle de victime. Un tel sentiment est compréhensible ! La peur ne vous appartient même pas ; vous l'avez héritée de quelqu'un d'autre. Mais il est important de comprendre que vous n'êtes pas une victime. Vous êtes un rescapé. Quand vous vous voyez ainsi, les peurs transgénérationnelles ne sont plus un handicap. Elles sont une force.

Exercice de Courage n° 21

Brisez la chaîne des peurs transgénérationnelles

1. Choisissez un jour où vous serez prêt, et dites-vous que pendant les sept jours suivants, vous n’aurez pas le droit d’avoir peur.

2. Si la peur se manifeste (et elle se manifestera), demandez-vous d’où elle vient. Êtes-vous en train de reproduire la peur de votre mère ? De vous rebeller contre la peur de votre père ? Cette peur est-elle vraiment la vôtre ?

3. Quoi qu’il en soit, mettez-la de côté pendant une semaine. Rappelez-vous que vous n’avez pas le droit d’avoir peur et passez à l’émotion suivante. Peut-être avez-vous peur d’amener des changements dans votre vie de couple, mais si vous n’avez pas le droit d’avoir peur, quelle émotion ressentez-vous ensuite ? De la honte ? De la culpabilité ? De la tristesse ? De la frustration ? De l’impuissance ? Si vous avez peur d’amener des changements au travail, que ressentiriez-vous si vous n’aviez pas le droit d’avoir peur ? Quelles émotions sont recouvertes par la peur ?

4. À la fin de la semaine, écrivez dans votre journal comment s’est déroulée cette expérience. Avez-vous découvert quoi que ce soit sur la source de vos peurs ?

Vos modes de fonctionnement

Une autre façon d’établir votre diagnostic de la peur est de reconnaître comment la peur vous prend en otage sans même que vous vous en rendiez compte. Pour aider les auditeurs des téléconférences « Médecine de l’âme » à identifier comment la peur contrôlait leurs décisions, Rachel Naomi Remen et moi les avons invités à examiner ce que nous avons appelé « les modes de fonctionnement du petit ego ». Voici quelques exemples de modes de fonctionnement du petit ego largement répandus :

- Ne vous aventurez jamais, au grand jamais, dans l’inconnu.
- Ne partagez pas votre vérité.
- Faites ce qu’on vous dit si vous voulez être aimé.
- Choisissez un travail qui vous rapporte, même s’il vous rend malheureux.
- Se sacrifier est une bonne chose. Prendre soin de soi est égoïste.
- Ne faites jamais d’erreur.
- Ne décevez jamais personne.
- Dites aux gens ce qu’ils veulent entendre.
- Évitez les conflits à tout prix.
- Il n’y a que la perfection qui soit assez bien.
- Gardez le contrôle à chaque instant.

Chacun de ces modes opératoires du petit ego – dont la plupart proviennent de peurs transgénérationnelles – est une barrière au courage. Ils se mettent en travers de votre désir de vivre dans la vérité et de suivre les guidances de votre veilleuse intérieure – et quand vous ne répondez pas à votre veilleuse intérieure, tout va mal. Rappelez-vous les fois où vous l'avez ignorée. Il y a des chances que vous ayez pris des décisions en croyant « faire ce qu'il faut » ; il y a des chances que vous ayez été motivé par la peur de décevoir, la peur d'être en difficulté financière, la peur d'être rejeté ou par d'autres peurs qui vous ont poussé à trahir ce qui était vrai pour vous.

Peut-être les invitations au mariage étaient-elles déjà envoyées, alors vous vous êtes imaginé que vous deviez aller jusqu'au bout. Peut-être avez-vous passé tant d'années à faire des études pour cet emploi tout en sachant pertinemment que vous auriez envie de démissionner – à moins que l'argent ou la sécurité proposés ne fussent si attrayants – que vous avez abandonné l'idée de quitter cet emploi. Peut-être croyiez-vous être « quelqu'un de bien » en vous occupant d'une personne âgée de votre famille qui vous traite comme un chien. Peut-être vous êtes-vous tué à la tâche pour offrir à votre famille un niveau de vie « convenable », alors que votre veilleuse intérieure vous disait de mener une vie plus simple et de réduire vos dépenses. Peut-être croyiez-vous que la qualité de vie des membres de votre famille était plus importante que la vôtre.

Peut-être votre veilleuse intérieure n'a-t-elle plus envie d'aller à l'église, mais votre petit ego persiste à dire que vous devriez y aller. Peut-être votre veilleuse intérieure ne veut-elle plus aller s'amuser avec cette amie que vous connaissez depuis vingt ans, mais votre petit ego s'y sent obligé du fait de votre histoire commune. Peut-être votre veilleuse intérieure n'aime-t-elle pas votre rôle de missionnaire, préférant retrousser ses manches et mettre la main à la pâte, mais votre petit ego dit qu'il vaut mieux ne pas avouer que vous en rêvez. Peut-être votre veilleuse intérieure a-t-elle envie de danser sous la lune, mais votre petit ego préfère vous pousser à faire de la musculation dans une salle de sport au petit matin. Votre veilleuse intérieure veut manger de la viande de qualité, quand votre petit ego vous force à être végétalien. Votre veilleuse intérieure manque cruellement de sommeil, mais votre petit ego vous dit que vous n'arriverez jamais à rien si vous dormez huit heures par nuit. Votre veilleuse intérieure veut que vous respectiez ses conseils, mais votre petit ego affirme que vous ne pouvez pas

lui faire confiance. Votre petit ego veut que vous suiviez ses modes de fonctionnement à tout prix. Il est terrifié à l'idée de ce qui se passerait si vous changiez les règles. Mais n'êtes-vous pas curieux ? Et s'il existait une autre façon de vivre ?

EXERCICE DE COURAGE N° 22

Vos modes de fonctionnement

- **Dressez la liste des modes de fonctionnement de votre petit ego.** Quelles règles limitantes constituent votre philosophie de vie ? Si vous ne trouvez rien, examinez ce que vous croyez être vrai et ce que vous croyez être faux. Rappelez-vous les principes que vos parents vous ont enseignés. Quels principes enseignez-vous à vos enfants ? Qu'avez-vous appris à l'église, au temple ou à la mosquée concernant les règles de vie ? Que croyez-vous devoir faire pour pouvoir être aimé ? Réussir dans la vie ? Être en bonne santé ? Avoir de l'argent ? Une certaine sécurité ? Écrivez tous les principes ou croyances qui vous viennent à l'esprit.
- **Dressez la liste des modes de fonctionnement de votre veilleuse intérieure.** À présent, essayez de voir qui vous êtes au plus profond de vous-même. Qu'est-ce qui compte vraiment pour vous ? À quoi aspirez-vous ? Quelles sont vos véritables croyances concernant ce qui est vrai et ce qui est faux ? Quelles sont vos valeurs fondamentales ? Quels principes sont en accord avec l'intégrité de votre âme ?
- **Comparez les deux listes.** Vous serez forcé de constater des divergences ! Quelle liste règne sur votre vie ? Quelles règles guident vos décisions ? Qu'est-ce que cela ferait si vous pouviez vivre d'après les principes de votre veilleuse intérieure et non ceux de votre petit ego ?

Votre diagnostic de peur

Une fois que vous avez compris d'où viennent vos peurs et comment elles mènent la danse, vous pouvez préciser le diagnostic et l'écrire. Cela fait, vous pourrez utiliser les informations mises en lumière par vos peurs pour vous concentrer sur ce qui a besoin d'être guéri. Revenez aux première, deuxième et troisième étapes du courage si nécessaire. Si les racines de vos fausses peurs se nichent dans vos croyances limitantes, revenez à la première étape et mettez tout votre cœur à vous libérer des croyances qui vous retiennent. Si vos peurs proviennent d'un manque de soutien adéquat, référez-vous à la deuxième étape et attelez-vous à chercher

le soutien dont vous avez besoin. S'il vous est difficile d'atteindre les causes profondes de vos peurs, travaillez sur la troisième étape et laissez votre veilleuse intérieure vous guider. Si vous n'avez toujours aucune idée des origines de vos fausses peurs, consultez un thérapeute, travaillez avec un conseiller spirituel ou demandez des guidances d'une personne expérimentée qui pourra vous aider à acquérir une meilleure connaissance de ce qui se cache derrière la peur.

EXERCICE DE COURAGE N° 23

Posez votre diagnostic de la peur

1. Demandez à votre veilleuse intérieure : « Quelles sont les racines de mes fausses peurs ? » Prenez un stylo et, sans réfléchir, écrivez ce qui vous vient. Laissez votre intuition écrire pour vous votre diagnostic de la peur. Dressez la liste de tout ce que vous ressentez comme la cause d'une peur inutile.

2. Si vous séchez, posez-vous les questions suivantes.
   Suis-je concerné par les hypothèses de la peur ?
   Ai-je reçu dans mon enfance d'autres croyances limitantes, des traumatismes ou des schémas comportementaux qui me poussent à avoir peur ? Suis-je freiné par des peurs transgénérationnelles ? Si oui, de quelles peurs s'agit-il ?
   Suis-je un pessimiste ?
   Est-ce que je manque de confiance en ma capacité de faire face à tout ce qui peut arriver sur mon chemin ?
   Ai-je besoin de soutien ?
   Devrais-je aider et servir les autres ?
   Suis-je déconnecté de ma veilleuse intérieure ? Est-ce que je manque de confiance en ses conseils ?

CINQUIÈME ÉTAPE : LA PRESCRIPTION
ÉCRIVEZ VOTRE ORDONNANCE DU COURAGE

Une fois que vous avez fait le nécessaire pour modifier vos croyances, pour trouver le soutien adéquat, pour apprendre à utiliser votre intuition afin de distinguer les vraies des fausses peurs, et pour établir le diagnostic des causes profondes de vos peurs, vous pouvez avoir envie de passer à l'action. C'est là qu'intervient votre ordonnance du courage – mais gardez à l'esprit que votre ordonnance du courage ne consiste pas toujours à

prescrire des « actes ». Vous pouvez prescrire un congé sabbatique dans le silence, au cours duquel vous ne faites rien. L'ordonnance du courage ne nous demande pas forcément de tomber dans l'agitation forcenée. Elle peut parfois nous prescrire un calme farouche.

En fait, votre ordonnance du courage n'est pas tant un plan d'action qu'une opportunité de poser des intentions et de prendre des décisions qui entraîneront certains actes. C'est pourquoi chaque ordonnance du courage commence de la même manière, c'est-à-dire en exprimant clairement vos intentions et votre disposition à les mettre en œuvre. Une fois que vos intentions sont claires et que vous êtes vraiment prêt à transformer votre vie, vous y arriverez.

Est-ce le bon moment ?

Quand vos intentions sont confuses ou que vous essayez de passer à l'action avant d'être prêt, les fausses peurs ont tendance à se transformer en gros monstres poilus. Ensuite, ces peurs amplifiées sabotent votre volonté et vous avez l'impression que vous ne pouvez pas vous faire confiance pour mener à bien quoi que ce soit. Peut-être vous êtes-vous inscrit à un stage d'évolution personnelle en faisant un gros chèque, mais vous laissez tomber avant la fin. Vous vous êtes promis de commencer à méditer, mais chaque jour, vous trouvez des excuses pour ne pas vous y mettre. Vous vous renseignez sur des cures de désintoxication, mais vous n'y allez jamais. Vous quittez enfin votre compagnon, mais deux jours plus tard, vous couchez avec lui. Vous essayez de démissionner, jusqu'à ce qu'on vous donne une augmentation et que vous vous fassiez de nouveau avoir.

Chaque fois que vous vous faites une promesse que vous n'arrivez pas à garder, vous sabotez votre intégrité et votre courage. Au lieu de vous jeter dans l'action, la première étape de l'ordonnance du courage vous pousse à clarifier à l'extrême les changements que vous souhaitez apporter. Ensuite, ne passez pas à l'action tant que vous n'aurez pas décidé que vous êtes vraiment prêt. Alors, dessinez un trait dans le sable. Puis passez de l'autre côté de cette ligne en mettant dans votre pas toute la force d'âme qui est en vous. Sachez que cette fois-ci, c'est la bonne.

Si vous n'êtes pas prêt, ce n'est pas grave. Ayez de la compassion pour vous-même. Ne vous donnez pas des coups de pied aux fesses pour avoir du courage. Croyez-moi, avec une telle approche, l'échec est garanti. Agir

avec courage en vous offrant de l'amour est tellement plus efficace. Quand vous faites preuve de courage en ayant pour vous-même de la compassion et de l'amour, il se passe quelque chose de magique. Alors, au moment où vous vous y attendez le moins, une étincelle s'allume et votre être prend feu. La flamme s'élève. La lumière efface les ténèbres. Et boum : vous apportez des changements à votre vie.

Quand ce moment arrive, il n'apporte pas avec lui une autre résolution sans suite. Cette transformation vient de l'intérieur, et elle a un goût différent des promesses que vous avez rompues ou des changements que vous essayez de mettre en œuvre pour plaire aux autres. Un jour, votre santé, votre bonheur, votre engagement à développer le courage, et vous-même, tout simplement, seront tellement importants à vos yeux que vous déciderez que *le moment est venu*.

Si vous ne vous sentez pas encore prêt, concentrez-vous sur les quatre premières étapes. Soyez patient. Peut-être êtes-vous encore en gestation ; et comme le savent toutes les femmes qui ont déjà été enceintes, vous ne pouvez pas accélérer la gestation. Ne vous inquiétez pas si vous n'êtes pas encore prêt. Ayez confiance que le moment viendra quand vous serez mûr pour le changement. Soyez prêt à agir le moment venu.

Êtes-vous prêt ? Est-ce le bon moment ?

Les éléments de l'ordonnance

Ce processus de transformation est si intime et profond qu'il ne peut exister d'ordonnance du courage passe-partout. Mais dans le cadre de ma recherche, j'ai demandé à des gens que je percevais courageux quelles pratiques ils utilisaient pour cultiver le courage. Certains thèmes ressortaient. Presque toutes les personnes que j'ai rencontrées recommandaient la méditation, qu'elles considéraient comme une base essentielle pour vivre une vie plus courageuse, et je ne peux qu'être d'accord avec elles. Le courage vit dans votre essence spirituelle, à laquelle vous ne pouvez accéder que dans les espaces entre vos pensées. Tout ce qui aide à créer de l'espace entre vos pensées stimule votre courage.

Un autre facteur clé qui a émergé encore et encore dans les entretiens était celui de la confiance. Presque toutes les personnes courageuses avec qui je me suis entretenue ont affirmé qu'elles avaient dû apprendre à avoir

confiance non seulement en elles-mêmes et en leur intuition, mais en quelque chose de plus grand qu'elles. Avez-vous confiance, même quand les temps sont durs, que vous retomberez sur vos pieds ? Si vous n'avez pas encore cette foi, êtes-vous prêt à changer de mentalité ? Quand vous commencerez à rassembler les preuves que vous retomberez *toujours* sur vos pieds, même au cœur des défis, il vous sera plus facile d'avoir confiance en vous et de faire confiance au Divin.

Michelle me raconta que lorsqu'elle revenait sur toutes les périodes vraiment effrayantes de sa vie, elle était stupéfaite de voir à quel point elle avait été courageuse. Cela lui montrait qu'elle pouvait avoir confiance en elle quand elle était dans la peur. Jen m'a dit que ce qui l'aidait était de se rappeler chaque jour que tout est comme il se doit. Elle se le répétait tous les jours comme un mantra – « Tout est comme il se doit » – et cela lui évitait de suivre ses pensées de peur. Charlotte prononce un mantra semblable : « Tout va bien se passer. »

À d'autres égards, j'avais l'impression de découvrir autant d'approches du courage que d'individus. Emilee considère sa peur comme une enfant intérieure effrayée et cela l'aide : elle parle à son enfant intérieure, la rassure, lui dit qu'elle est en sécurité. Sam suggère de regarder votre main quand vous avez peur. Quand vous regardez votre main, explique-t-elle, cela vous ramène dans le moment présent et la voix de la peur se tait. Votre main crée un espace dans le flot des pensées, un espace dans lequel la paix peut s'insérer. Ruth trouve que les postures de yoga qui ouvrent le cœur et le thorax lui apportent beaucoup quand elle a besoin de courage. Elle dit qu'il est difficile de rapetisser ou de vous diminuer quand vous vous élevez physiquement et ouvrez votre cœur.

Sandra, qui s'est lancée dans un sport incongru en commençant à apprendre des figures de trampoline à l'âge de 47 ans, explique que lorsqu'elle a peur, elle se dit : « Bon, si je peux faire un salto arrière, je peux faire face à la peur qui surgit en ce moment. » Anna recommande de prendre le temps de vous rappeler un moment où vous étiez aux anges : rappelez-vous ce que vous faisiez, comment vous vous sentiez, ce qui vous entourait, qui était avec vous, les odeurs, les sons, les images… puis tenez-vous bien droit et laissez ce moment vous emplir de courage. Lottie suggère de dresser la liste de toutes les choses effrayantes que vous avez déjà faites ou vécues dans votre vie ; reconnaissez que vous avez traversé ces défis et utilisez-les comme preuves que vous êtes vraiment fort et courageux.

Des livres pour changer votre vie

Beaucoup de personnes interrogées considèrent certains livres comme une partie essentielle de leur ordonnance du courage. Ces ouvrages n’ont pas nécessairement comme thème le développement personnel, la psychologie, la spiritualité ou les textes religieux. Des beaux-livres de peinture ou de photographie peuvent vous inspirer du courage. Ce qui est sûr, c’est que mon ordonnance du courage comporte des centaines de livres, mais quelques-uns d’entre eux ont eu une influence si grande sur moi qu’ils valent la peine d’être partagés. La liste ci-dessous inclut de nombreux livres qui ont changé ma vie, mais aussi certains qui sont revenus encore et encore au fil des entretiens. Bien sûr, les livres qui ont ou vont changer votre vie sont peut-être tout autres. Amusez-vous à coopérer avec votre intuition quand vous jetez un coup d’œil dans une librairie. Autorisez les bons livres à vous parler. Laissez-vous être attirés par ceux qui se démarquent des autres.

Bien que beaucoup de gens – moi compris – puisent leur inspiration dans des textes spirituels et religieux classiques, tels que la Bible, la Torah, le Coran, le Yi King, le Tao Te King et *Un cours en miracles*, j’ai exclu ces livres d’inspiration manifestes de la liste dans la mesure où ils sont déjà largement connus. J’ai préféré limiter cette liste à des livres non-religieux que j’ai moi-même lus et que je peux par conséquent promouvoir. Il existe sûrement beaucoup d’autres livres merveilleux qui pourraient changer votre vie. Ne rejetez surtout pas un livre qui résonne pour vous sous prétexte qu’il ne fait pas partie de cette liste !

Ne croyez pas que les premiers de la liste ont eu une plus grande influence sur moi que les autres : je les ai rassemblés ici dans le désordre.

30 LIVRES QUI POURRAIENT CHANGER VOTRE VIE

1. *L’Âme délivrée* de Michael A. Singer ;
2. *Le Pouvoir de la vulnérabilité* de Brené Brown ;
3. *L’Art de la compassion* du Dalaï-Lama ;
4. *Le Pouvoir du moment présent* d’Eckhart Tolle ;

5. *Sagesse au coin du feu* de Rachel Naomi Remen ;
6. *Trouvez votre voie dans un monde changeant* de Martha Beck ;
7. *Le Big-bang intérieur* d'Elizabeth Lesser ;
8. *Nos raisons de vivre* de Viktor E. Frankl ;
9. *La Sérénité de l'instant* de Thich Nhat Hanh ;
10. *Le Chemin le moins fréquenté* de M. Scott Peck ;
11. *La Sagesse du cœur* de Jack Kornfield ;
12. *Remember, ici et maintenant* de Ram Dass ;
13. *Vivez sans entrave* de Pema Chödrön ;
14. *Tremblez mais osez* de Susan Jeffers ;
15. *Un retour à l'amour* de Marianne Williamson ;
16. *Le Soin de l'âme* de Thomas Moore ;
17. *La Part d'ombre du chercheur de lumière* de Debbie Ford ;
18. *Vivez dans la lumière* de Shakti Gawain ;
19. *Le Jeu de la vie et comment le jouer* de Florence Scovel Shinn ;
20. *Contrats sacrés* de Caroline Myss ;
21. *Les Sièges de l'âme* de Gary Zukav ;
22. *L'Amour sans conditions* de Paul Ferrini ;
23. *Aimer ce qui est* de Byron Katie ;
24. *Le Livre tibétain de la vie et de la mort* de Sogyal Rinpoché ;
25. *Nouvelle Terre* d'Eckhart Tolle ;
26. *Je suis* de Nisargadatta Maharaj ;

Non traduits en français :

27. *Falling into Grace* d'Adyashanti ;
28. *Outrageous openness* de Tosha Silver ;
29. *My Grandfather's Blessings* de Rachel Naomi Remen ;
30. *The Courage to Heal* d'Ellen Bass et Laura Davis.

Tout rassembler

Dans l'exercice suivant, vous serez invité à créer votre plan d'action pour cultiver le courage. Il s'agit là d'un travail personnel et pour lequel vous devez faire confiance à votre intuition. Vous pourrez vous retrouver à écrire des phrases qui n'auront aucun sens pour votre esprit rationnel. Ne vous posez pas trop de questions. Quand vous essayez de trop analyser, votre esprit rationnel a tendance à dénigrer les ressentis de votre intuition. Faites-vous confiance et laissez votre veilleuse intérieure vous montrer le chemin.

EXERCICE DE COURAGE N° 24

Écrivez votre ordonnance du courage

1. **Prenez une feuille de papier ou ouvrez un nouveau document sur votre ordinateur que vous intitulez : « Mon ordonnance du courage ».**

2. **Exprimez clairement votre intention, oralement ou par écrit.** Pourquoi vous êtes-vous engagé à faire ce travail ? Quels résultats espérez-vous ? À quoi ressemblerait une « réussite » ? Pourquoi voulez-vous être plus courageux ?

3. **Évaluez si vous êtes prêt à passer à l'action.** Soyez honnête avec vous-même. Êtes-vous vraiment prêt à changer ? Si vous ne l'êtes pas, ce n'est pas grave. Il s'agit d'un processus de gestation naturel, et cela ne sert à rien de vous mettre la pression. Si vous savez ce que vous avez à faire, mais que vous savez aussi que vous n'êtes pas tout à fait prêt à le faire, écrivez votre ordonnance. Vous n'êtes pas obligé d'agir dans l'immédiat. Vous pourrez la mettre de côté jusqu'à ce qu'il soit temps pour vous de tracer cette ligne dans le sable et de la franchir.

4. **Demandez-vous : « De quoi ai-je besoin pour cultiver le courage ? »** Écrivez tout ce qui vous vient à l'esprit : une pratique que vous voulez commencer, un cours que vous voulez prendre, un changement dans votre environnement, une personne à qui vous voulez faire appel pour être soutenu, un livre que vous voulez lire, une limite que vous voulez établir, ou quoi que ce soit d'autre qui vous vient en tête. Si votre ordonnance du courage ne consiste qu'en une toute petite étape, cela ira très bien aussi. Cette unique étape pourrait tout changer pour vous, à moins qu'elle ne vous mène à d'autres actes qui, eux, changeront tout. Ne sous-estimez pas la valeur de cette seule étape. Si vous ne savez pas vraiment quoi écrire, commencez par vous assurer de pratiquer régulièrement des exercices qui apportent le calme intérieur, tels que le yoga, la méditation, le qi gong ou le tai-chi. Passez ensuite aux exercices de courage disséminés dans ce livre et demandez-vous si vous souhaitez adopter une de ces pratiques. Lisez les exercices du courage de la deuxième partie. Certains d'entre eux pourraient-ils vous aider à basculer des quatre hypothèses de la peur vers les quatre vérités du courage ? Lisez tous les exercices de courage de ce chapitre, de la première à la quatrième étape. Avez-vous besoin d'appliquer certaines pratiques pour

modifier vos croyances ? Avez-vous besoin de soutien pour votre âme ? Y a-t-il des pratiques, des stages ou des livres qui pourraient développer votre intuition ou vous aider à guérir votre peur à sa racine ? Parcourez la liste des trente livres qui pourraient changer votre vie. Passez en revue les vingt idées pour cultiver le courage dans l'appendice B. Voyez si vous y trouvez des idées qui pourraient vous éclairer. Votre ordonnance du courage peut être aussi simple qu'une décision de trouver votre communauté du cœur. Une fois que vous vous sentirez soutenu, vous remarquerez que vous serez plus courageux. Pour certaines personnes, partir de chez soi demande un courage extraordinaire. N'ayez pas peur de commencer petit, mais sachez aussi que vous pouvez vous aventurer au-delà de votre zone de confort. Rendez-vous à l'appendice D si vous avez envie de lire mon ordonnance du courage personnelle.

5. Commencez petit, pour que vous puissiez savourer votre réussite quand vous mettez courageusement en pratique une idée que vous auriez eu peur d'appliquer auparavant. N'oubliez pas de fêter votre courage quand vous en avez ! Ce faisant, gardez auprès de vous une liste de vos actes courageux au fur et à mesure que votre courage grandit et revenez-y quand vous avez besoin d'inspiration.

SIXIÈME ÉTAPE : LE LÂCHER-PRISE
NE VOUS ATTACHEZ PAS AUX RÉSULTATS ET ACCEPTEZ CE QUI EST

Nous vivons dans une société qui nous enseigne que si nous voulons quelque chose, nous devons faire des efforts. Travaillez dur. Foncez. Luttez. Restez cloué sur votre chaise jusqu'à ce que vous y arriviez. Acharnez-vous. Persistez. Travaillez sans relâche. On n'a rien sans rien. Si vous n'y arrivez pas, faites plus d'efforts. Mais ne leur montrez jamais que vous avez du mal. Et pour l'amour de Dieu, ne vous arrêtez pas pour profiter de votre réussite, parce qu'un plus grand succès vous attend au tournant.

Voici les modes de fonctionnement qui dirigeaient ma vie quand j'étais en tournée pour promouvoir un livre en 2010. J'avais prévu avant le début de la tournée de me rendre dans de nombreuses villes, et j'étais accompagnée de deux personnes pour m'aider à m'occuper de la logistique. Mais quand nous arrivâmes dans certaines de ces villes, il ne se passait rien. Comme nous nous attendions à ce qu'il y ait de nombreux événements à New York, nous avions réservé cinq nuits dans un hôtel dispendieux, mais en réalité, rien n'avait été organisé à cet effet. J'étais confuse et frustrée. Quid des médias nationaux qui devaient nous rencontrer ? Qu'en était-il des séances de dédicace prévues ? La tournée nous coûtait cher, mais peu de gens achetaient mes livres.

J’étais en train d’essayer de trouver un moyen de sauver la tournée quand je contactai la D[re] Christiane Northrup, qui m’offrit ce sage conseil : « Lissa, tu es exceptionnelle dans l’**action**, mais tu as besoin d’apprendre à **recevoir**. Sois moins “sperme” et plus “ovule”. »

Christiane comprit que j’étais en train de vivre la nuit obscure de l’âme. Bien qu’elle eût pu agiter sa baguette magique pour me secourir, elle préféra m’aider à apprendre cette importante leçon. Elle m’envoya ce courriel : « Lissa, bien sûr, tu es une personne d’action. Si tu ne l’étais pas, tu n’aurais jamais pu survivre à l’internat de médecine. Mais à présent, pour pouvoir t’épanouir, tu dois comprendre que ce qui t’a permis d’en arriver là finira par te tuer si tu continues ! Tu te trouves à une étape de ta croissance où si tu continues à faire sans apprendre à recevoir, tu t’en mordras les doigts. »

En lisant ces mots, j’eus la chair de poule tant cela me parlait. Pendant des années, être « sperme » était pour moi un mécanisme d’adaptation. Cela m’a beaucoup servi et m’a permis de survivre à douze ans d’études de médecine qui m’ont beaucoup appris. À présent, ce mécanisme d’adaptation ne m’était plus utile, et il était temps que je m’en sépare. Mais comment faire ?

Christiane m’a poussée à me mettre en route sur la voie de « l’ovule », qui m’amena à rencontrer Martha Beck, Rachel Naomi Remen et Tosha Silver, trois personnes qui appuyèrent cette leçon spirituelle fondamentale. Être « sperme » peut s’avérer être une stratégie très performante si votre but est de dominer le monde par la force, par dix mille heures de pratique, par la force de votre volonté, par une détermination noble, et en vous épuisant complètement. Si vous essayez de lancer votre entreprise, d’écrire un livre, de réaliser un rêve, de mener à bien un projet, ou de concrétiser quelque chose qui n’existe que dans votre esprit, je peux vous garantir l’efficacité de cette approche traditionnellement masculine. J’ai passé près de trois décennies de ma vie à fonctionner d’après ce paradigme de la « réussite », et je peux vous le dire : ça marche. Mais ce que j’ai compris en étant sous la tutelle de mes mentors féminins, c’est qu’il existe une autre façon d’être dans le monde, et qui consiste à s’en remettre à plus grand.

Que signifie être « ovule » ? Être ovule revient à me fixer un objectif mais à lâcher prise de tout attachement au résultat. Cela revient à m’abandonner à ce qui veut advenir, au lieu de forcer les choses pour

arriver à ce que veut mon ego. C’est exprimer ses désirs, les remettre à l’intelligence universelle et avoir l’intime conviction que quoi qu’il arrive est ce qu’il y a de mieux pour moi.

Être ovule n’a rien de difficile. Cela ne demande vraiment aucun effort. Mais cette manière d’être n’est pas chose aisée pour l’ego, parce qu’elle requiert une certaine maîtrise de l’anxiété qui se manifeste quand on arrête de pousser, de lutter, et de nous surmener. Cela nous demande aussi d’être en accord avec notre intégrité, et peut aussi impliquer de prendre des mesures qui nous semblent très risquées, comme de dire non à des gens que nous aimons ou d’établir des limites au travail.

Tosha Silver enseigne que, si on peut y trouver des similitudes, il ne s’agit pas de « la loi de l’attraction » telle qu’elle est expliquée dans de nombreux livres New Age populaires. Il ne s’agit pas de faire une liste interminable des désirs de votre ego puis de les visualiser, de les affirmer et d’aller chercher les cadeaux sous le sapin. Tant de gens parmi ceux que j’ai interrogés sur la peur ont confessé être frustrés par la loi de l’attraction. Ils avaient passé quatre ans à visualiser, à affirmer et à attirer une Ferrari, mais ils se retrouvent encore condamnés à prendre le bus ! Ils avaient fait une dizaine de tableaux de visualisation, avaient collé des affirmations sur le réfrigérateur, avaient vu la Ferrari dans leur esprit comme s’ils regardaient un film, et avaient senti le vent dans leurs cheveux tandis qu’ils se voyaient en train de descendre la Highway 1. Mais il n’y avait toujours pas de Ferrari. Ce n’est pas en cela que consiste « l’ovulitude ». Tout cela n’est qu’une autre manière d’« être sperme ». « Être ovule » consiste à lâcher prise de ses désirs plutôt qu’à s’attacher à ses envies.

Abandonner le désir, la volonté, le contrôle de la situation et la tendance à se surmener est pour moi la chose la plus difficile à faire. J’ai rencontré des gens qui sont tout le contraire de moi – ils pèchent par excès d’« ovulitude ». Ils décident de devenir coach de vie, suivent une formation en coach de vie, remettent à la volonté divine leur désir d’avoir des clients, puis s’installent confortablement dans leur fauteuil en attendant que des clients se manifestent, sans jamais créer de site Internet ni poster d’annonce sur les réseaux sociaux ou par courriel pour dire qu’ils sont à la recherche de clients. Mais la plupart des gens dans notre société – hommes et femmes compris – tendent vers la « spermitude ».

Le mode de fonctionnement « ovule » ne vous permettra peut-être pas de réaliser vos rêves si ce que vous désirez est purement matérialiste ou se focalise uniquement sur la réussite personnelle. Je ne suis pas en train de dire que le désir matérialiste n'est pas une bonne chose. Loin de moi cette idée. Seulement, si vous abandonnez les désirs de votre petit ego pour mettre votre confiance dans la direction du bien, vous aurez des surprises : il commencera à se passer autre chose, quelque chose qui est au-delà de ce à quoi votre petit ego s'attache.

S'en remettre au courage

Quand vous agissez courageusement dans le but de servir le bien, vous pouvez le faire dans la « spermitude », ou vous pouvez choisir d'être plutôt « ovule ». Comprenez-moi bien : le chemin de la « spermitude » peut engendrer de grandes « réussites ». Le seul hic, c'est qu'il ne nous permet pas toujours de nous épanouir. Vous pourriez très bien accomplir tout ce que votre ego désire, pour finir par découvrir que la réalisation des désirs de l'ego ne satisfait pas votre âme. Vous êtes peut-être devenu riche et célèbre, et vous couchez avec la personne de vos rêves. Mais cela vous rend-il heureux ? Vous sentez-vous profondément riche, relié et en paix ? Êtes-vous libre de la prison des fausses peurs ? Ou avez-vous peur à présent de tout perdre ? Vous mettez-vous la pression pour en avoir encore plus ? Avez-vous échangé un lot de fausses peurs contre un autre ?

Si la « spermitude » peut être un moyen d'adaptation efficace quand vous essayez d'avoir un diplôme universitaire ou d'éplucher la pile de paperasse sur votre bureau, il y a des moments où elle n'a aucun intérêt. Vous ne pouvez rendre vos enfants heureux par la spermitude ; ni guérir d'un cancer par la spermitude ; ni trouver l'amour de votre vie avec la spermitude. Bien sûr, vous lisez des livres d'éducation parentale, vous avez un régime alimentaire anticancérigène, et vous vous rendez sur Meetic, mais tous les efforts du monde ne vous permettront pas de réaliser ces désirs.

Et vous ne pouvez pas aller vers le courage dans la spermitude. C'est là que la sixième étape entre en jeu. Vous pouvez faire tout ce qui est en votre pouvoir pour être plus courageux. Vous pouvez vous atteler à transformer vos croyances, à trouver du soutien pour votre âme, à entrer en contact avec votre intuition, à diagnostiquer les causes profondes de vos fausses peurs, à écrire et à mettre en œuvre votre ordonnance du courage. Vous pouvez

pratiquer tous les exercices de ce livre et lire tous les livres de la liste que j’ai partagée avec vous. Vous pouvez méditer, suivre des stages, écouter des conférences, faire du yoga et vous rendre dans un ashram. Mais vous ne pouvez pas vous forcer à être courageux.

Il est dit dans la Bible : « Ne vous inquiétez de rien, mais en toute chose faites connaître vos besoins à Dieu par des prières » (Philippiens 4:6). Quelles que soient vos croyances religieuses, la prière a le pouvoir de nous libérer des peurs. Chaque fois que vous voyez la peur en train d’entrer en vous, transformez-la en offrandes de lâcher-prise. Trop simple pour être vrai ? Ou au contraire trop dur ? Tosha Silver vous recommanderait ce qu’elle appelle la prière « Transforme-moi », qui dit à peu près ceci : « Transforme-moi en quelqu’un qui peut laisser le Divin mener la barque. »

C’est vrai, toutes ces paroles sur l’abandon sont bien belles, mais ce ne sont que des vœux pieux tant que vous n’êtes pas capable de les mettre en pratique quand les temps sont durs. Tandis que j’écris ce chapitre, mon mari et moi sommes en pleine médiation familiale pour notre divorce, et bien que tout ait commencé dans l’entente cordiale, j’ai pu observer deux personnes qui comptent l’une pour l’autre rester fermement campées sur leurs positions pour la répartition des biens. Mon petit ego piquait une colère au fond de moi qui se résumait à ceci : « C’est à moi, à moi, à **moi**. J’ai peur de perdre tout ce que j’ai eu tant de mal à gagner. Je dois me protéger – **maintenant**. » Je me suis surprise à sombrer dans l’autoprotection fondée sur la peur, sans prendre en compte ce qui serait le mieux pour cet homme que j’avais aimé pendant douze ans.

J’ai écrit à Tosha pour lui dire que j’étais en train d’essayer de remettre ce divorce à la volonté divine, mais que c’était très difficile pour moi. Elle a répondu : « Voici ce qui marche pour les gens qui sont en instance de divorce. Dis-toi simplement : “Cent pour cent de cet argent appartient à Dieu, et Dieu a la solution parfaite.” Demande à ce que l’accord parfait te soit montré, en tant qu’intendante et non propriétaire de l’argent. Ça fait toute la différence. Une fois que l’argent est offert au Divin à cent pour cent, les actions justes deviennent très claires. Ne te méprends pas : l’abandon au Divin n’a rien à voir avec la passivité. Tu recevras simplement les démarches à suivre pour les biens qui appartiennent à Dieu et qui lui ont toujours appartenu.

Tu auras la sensation de t’être débarrassée de cinquante kilos quand tu auras lâché prise. Tu es prête, Lissa. Te voici à l’école supérieure de l’abandon. Tu peux y arriver. »

Je lui écrivis en retour : « Oui, je suis prête. Je suis vraiment, vraiment, vraiment prête. Mais je ne sais pas si je serai assez forte pour y arriver. Je persiste à considérer tous ces biens comme “les miens”. C’est incroyable comme ce divorce alimente les jugements et le côté moralisateur du petit ego. J’ai les pensées les plus affreuses sur cet homme que j’ai aimé pendant des années. »

Tosha répondit : « Ne flagelle pas ton petit ego parce qu’il pique une crise. C’est le rôle des petits ego ! Prends-le dans tes bras, car c’est un petit enfant qui a peur. Cesse d’“essayer” de t’abandonner en passant par le petit ego. Il ne sait pas s’y prendre. Laisse plutôt Dieu s’en charger. »

J’ai accepté sa proposition et ai prononcé une prière « Transforme-moi » : « Transforme-moi en quelqu’un qui peut remettre ce divorce à la Volonté Divine. » À ce moment-là, j’ai ressenti une onde de choc me parcourir le corps de bas en haut. J’avais la chair de poule sur tout le corps, et mon cœur se sentait empli d’un sentiment de paix.

Ne me faites pas dire ce que je n’ai pas dit : cela était encore très difficile pour moi. La voix qui ne cessait de parler dans ma tête me disait qu’il était dangereux de ne pas mener la barque, que je risquais de me faire avoir, que je devais prendre le contrôle des négociations et les faire pencher vers mes intérêts. Voilà à quel point le petit ego peut se montrer obstiné. Quand il sent que vous êtes sur le point de laisser le courage de votre veilleuse intérieure mener le bal, il freine de toutes ses forces pour vous convaincre que vous avez vraiment besoin de lui.

J’ai peur en écrivant cela, j’ai l’impression de me jeter dans un immense abysse et j’ai peur de ne pas obtenir ce que je veux en lâchant prise. Mais je ne veux plus laisser ma peur mener la danse. Quoi qu’il en soit, je vais avoir peur mais je vais sauter. Tosha a raison. Je suis prête. Et vous – êtes-vous prêt ?

Sans aucun doute, l’abandon est l’étape la plus importante des six étapes du courage. Quand vous maîtrisez l’art de vous en remettre à plus grand, vous entrez dans un rapport juste avec l’incertitude, vous développez un rapport sain avec vos désirs, vous voyez vos peurs se dissiper et vous devenez naturellement courageux. Vous ne dépendez plus de la peur pour

être en sécurité, parce que vous avez confiance que quelque chose de plus grand que vous s'en charge. Vous pouvez alors lâcher la barre de sécurité et devenir un véhicule au service du bien.

Il est difficile de tout décomposer pour en faire un mode d'emploi, mais au cas où vous auriez besoin d'aide pour apprendre à vous abandonner, voici quelques points-clés que j'ai extraits des enseignements de mes conseillers spirituels pour vous aider à faire appel à votre courage. La plupart de ces leçons utilisent les enseignements offerts par Tosha Silver dans *Outrageous Openness*, ainsi que « les quatre technologies de magie » exposées par Martha Beck dans *Trouvez votre voie dans un monde changeant*.

Exercice de courage n° 25

Entraînez-vous à vous en remettre à plus grand

1. **Nommez votre désir**
   Que vous appliquiez ce processus à votre désir d'avoir moins peur, à votre désir d'être en bonne santé ou à votre désir de trouver l'âme sœur, commencez toujours de la même manière. En dépit de ce qu'on a pu vous raconter au catéchisme, le désir n'est jamais mauvais. C'est un panneau indicateur qui vous dirige vers ce qui vous fait rayonner, vers ce qui nourrit votre âme, vers ce qui éveille votre enthousiasme et qui vous rend pleinement vivant. Parfois, nous nous méprenons sur ce que nous croyons désirer. Vous croyez peut-être avoir envie du mari de votre meilleure amie, mais ce que vous voulez vraiment, c'est le lien du cœur que vous avez avec lui – et que vous pourriez sans doute retrouver avec quelqu'un d'autre, de telle sorte que cela ne menace pas votre intégrité et ne vous pousse pas à trahir votre amie. Le désir est simplement une information. C'est un feedback sur ce qui éveille votre veilleuse intérieure.

2. **Offrez votre désir**
   Dès que vous avez identifié votre désir, offrez-le au Divin. Vous voulez être courageux ? Offrez-le. Vous avez peur que votre mari vous trompe ? Offrez-le. Vous craignez de ne pas choisir le bon cadeau pour l'anniversaire de votre meilleure amie ? Faites-en une offrande. Vous vous énervez en essayant de résoudre le bug qui vient d'avaler l'article sur votre blog ? Remettez-vous-en au Divin. En général, dans notre société, nous mettons cette étape de côté – ou nous y allons quand nous sommes sur les rotules, en dernier recours, quand tout le reste a échoué – alors que c'est vraiment la première chose à faire.
   Comment offrir un désir ? Le petit ego essaiera toujours de prendre le contrôle du processus. Mais ce n'est pas en cela que consiste l'abandon au Divin. Il ne s'agit pas d'enseigner à votre petit ego comment s'abandonner pour que vous puissiez obtenir ce que vous voulez. Il s'agit de faire une offrande au Divin et d'être prêt à accepter sincèrement ce qui est pour le mieux, même si cela va à l'encontre de votre désir. Offrir consiste à vous soulager du poids de vos envies. Tosha Silver nous encourage à voir le désir comme un

poids de cinquante kilos qui s'appuie lourdement sur notre cœur. Visualisez-le, puis visualisez-vous en train de donner ce poids à n'importe quelle puissance supérieure qui vous parle. Ce n'est plus à vous de pousser cette envie à devenir réalité. Ce n'est plus à vous de résoudre le problème. Tosha enseigne aussi ce qu'elle appelle les prières « Transforme-moi », parce qu'elles court-circuitent l'attachement au petit ego. Par exemple : « Transformez-moi en une personne qui peut s'abandonner et non en quelqu'un qui doit toujours tout contrôler. »

Comme le dit Martha Beck : « Attention. Intention. Sans tension. » Le secret est de lâcher prise de votre attachement à un résultat particulier. Laissez vos prières devenir : « ça – ou mieux. » Soyez ouvert aux miracles.

3. **Observez en silence**

Ce travail se situe à un niveau énergétique, ce qui implique de descendre dans un certain état de conscience. L'observation silencieuse, qui stimule les deux parties de votre cerveau, est ce que Martha Beck nomme « la première technologie de magie ». Jung appelait cet état de silence « l'inconscient collectif », et Martha le compare à l'acte de se connecter à une sorte de « toile énergétique » qui vous permet de vous relier à quelque chose de plus grand que votre petite personne. L'observation silencieuse peut être facilitée par des techniques qui consistent par exemple à ressentir l'intérieur de vos mains, à mettre vos sens en open-focus, à suivre votre circulation sanguine, à faire un « bain de sens » (en ressentant le monde qui vous entoure par le biais des cinq sens à la fois), à vous relier profondément à la nature, à faire des danses sacrées, à regarder dans le vague et à penser au sommeil, ou à ouvrir votre esprit par l'utilisation de paradoxes. Pour des instructions précises sur la pratique de ces techniques, référez-vous au livre de Martha Beck.

4. **Reliez-vous à l'Unité**

L'unité (la deuxième des « quatre technologies de magie » de Martha Beck) consiste à sortir de votre petit ego pour devenir un avec tout ce qui est – permettant ainsi à la séparation entre vous, les autres formes de vie, et les objets de votre désir, de se dissoudre. Ce faisant, c'est comme si vous envoyiez un courriel sur la toile énergétique pour demander à ce que l'essence de ce que vous désirez se rapproche de vous. N'oubliez pas que ce qui se rapprochera de vous ne sera peut-être pas l'objet supposé de votre désir. Ce sera peut-être la sensation que vous souhaitez avoir en voulant cet objet. Peut-être croyez-vous vouloir un million de dollars, quand vous désirez en fait le sentiment de confort qui accompagne cette idée. Il se pourrait que le confort se manifeste à vous autrement, sans l'argent.

Parmi les techniques permettant de se relier à l'Un, Martha Beck vous recommande de vous entraîner à tordre des couverts en devenant un avec eux, à un niveau énergétique, et à les sentir « fondre » sous vos mains ; de laisser les légumes communiquer avec vous quand vous faites les courses pour savoir lesquels sont bons pour vous et lesquels ne le sont pas ; de faire entrer d'autres gens dans un état de calme profond, ou de communiquer par télépathie avec votre animal de compagnie – ou même avec un animal sauvage – et de voir s'il vous répond.

5. **Imaginez votre intention se manifester**

Quand vous vous imaginez en train de faire preuve de courage, vous pratiquez la troisième « technologie de magie » de Martha Beck. Bien que cela paraisse proche du fantasme, l'imagination est un processus tout à fait différent. Il y a la notion d'attachement dans le fantasme. Fantasmer nous fait presque du mal, parce que nous avons peur d'être déçus si nous n'obtenons pas ce qui nous fait rêver. Le fantasme relève aussi souvent de l'impossible, tandis qu'en imaginant, c'est comme si, à un certain niveau, ce que vous

désirez est déjà devenu réalité. Imaginer consiste à sentir ce qui a envie de se manifester, plutôt qu'à obtenir seulement ce que vous voulez.
Laissez-moi vous donner un exemple. Dennis, mon ami dont vous avez entendu parler tout au long de ce livre, est néerlandais. Au moment où j'écris ces lignes, il vit aux États-Unis depuis 18 mois, et son avocat lui a déconseillé de demander la carte verte sur laquelle il comptait pour pouvoir rester en Californie. À moins d'un imprévu, Dennis devra quitter les États-Unis dans quelques semaines. Ce n'est pas ce qu'il voulait. D'après son esprit rationnel, le mieux serait de rester en Californie. Mais quand Dennis modifia son état de conscience en entrant dans l'observation silencieuse, il se vit en train de faire quelque chose d'assez différent – d'aller au Pérou pour étudier auprès de chamans pendant quelque temps, puis de rentrer en Californie où il aura eu la permission d'y résider en permanence. Bien qu'il ne veuille pas du tout quitter la Californie consciemment, ce sentiment que ce voyage au Pérou était « juste » se mit à grandir en lui. Il s'imaginait en train de se rendre là-bas. Voilà comment fonctionne l'imagination. En s'ouvrant à la sensation de ce qui voulait venir au monde, Dennis commença à cocréer quelque chose. Obtiendra-t-il un visa qui lui permettra de rester aux États-Unis ? Ira-t-il au Pérou ? Obtiendra-t-il la carte verte ? Personne ne peut le savoir. Mais en imaginant les résultats possibles, il participait à la création de ce qui se déroulait sur un plan énergétique. Vous pouvez faire de même en vous imaginant en train d'agir avec courage[11].

6. **Soyez aux aguets des guidances qui vous sont offertes**
Maintenant que vous êtes clair sur ce que vous désirez, que vous avez offert le tout à l'Univers, que vous avez pratiqué l'observation silencieuse et l'unité, et que vous avez imaginé vos désirs devenir réalité, il est temps de vous laisser guider. Pratiquez l'écoute totale. Guettez les signes de l'Univers. Portez votre attention au savoir intuitif. Les signes sont partout, et ils essaient d'attirer votre attention, mais vous passerez à côté si vous n'êtes pas à l'affût. Devancez les guidances, puis restez à l'écoute. Soyez conscient de la tendance à interpréter les guidances de travers, particulièrement quand elles vous éloignent de vos désirs. C'est là que le non-attachement est vraiment crucial. Rappelez-vous, l'important n'est pas d'obtenir ce que vous voulez ; l'important est de vous en remettre à ce qui veut se manifester et d'être en accord avec lui.

7. **Agissez dans l'inspiration**
Quand vous porterez votre attention aux guidances, vous serez appelé à faire quelque chose. La quatrième « technologie de magie » de Martha est ce qu'elle nomme « la Manifestation ». Tosha Silver nous conseille de porter notre attention au spanda à cette étape du processus. Spanda est un terme sanskrit qui signifie « bouger légèrement ». En d'autres termes, l'abandon n'est pas la passivité. Parfois, vous pouvez être appelé à agir de manière inspirée. Vous ne savez pas si vous devez agir ou non ? Alors utilisez votre corps comme boussole. Si vous envisagez d'agir dans la direction de votre désir, ressentez-vous un oui à travers tout votre corps qui vous fait bondir d'enthousiasme ? Ou avez-vous la sensation du « je devrais le faire » qui vous épuise rien que d'y penser ? L'action inspirée est énergisante et libératrice, tandis que la lutte de l'ego peut vous épuiser, vous stresser ou vous submerger de craintes. L'action inspirée peut vous pousser à vous clouer sur une chaise et à faire quelque chose de difficile, mais elle vous donnera toujours l'impression que vous êtes en train de vous amuser.

8. **Soyez patient**
C'est là que ça se corse. Vous rêvez peut-être de devenir courageux du jour au lendemain. Vous rêvez peut-être d'avoir immédiatement ce qu'il faut pour balancer vos fausses peurs et pour permettre au courage de mener la barque dans toutes les prises de décision. Mais

parfois, ce que vous désirez ne se manifeste pas au moment exact où vous le souhaitez et sous la forme exacte que vous voulez. C'est à ce moment-là que les gens ont tendance à être frustrés, à se faire des reproches pour ne pas faire « manifester » leurs désirs correctement, ou à se mettre en colère contre Dieu pour ne pas livrer leurs désirs sur un plateau d'argent. Une fois que vous avez pratiqué les autres étapes, acceptez d'attendre. Et d'attendre. Et d'attendre. Faites confiance à l'horloge divine. Et soyez prêt à changer de cap si c'est ce que la guidance vous dit de faire.

9. **Pratiquez la gratitude**
   Peut-être avez-vous obtenu ce que vous désiriez, auquel cas la peur n'est qu'un mauvais souvenir pour vous. Mais peut-être, à l'instar du commun des mortels, avez-vous encore peur de temps en temps. Quoi qu'il en soit, trouvez la perfection dans ce que vous vivez. Soyez reconnaissant pour ce que vous apprenez. Si votre désir est devenu réalité, laissez la grâce de cette transformation vous submerger. S'il ne s'est pas réalisé, soyez reconnaissant pour ce qui vous attend et qui sera encore mieux – quel que soit le résultat à venir. Même si vous ne vous sentez qu'un tout petit peu plus courageux à la fin de cette aventure, exprimez vos remerciements.
   Comme le dit Mama Gena : « Les bénédictions non exprimées deviennent de la merde. » Remerciez votre courage – ou ce que vous avez appelé à se manifester. Faites confiance au processus. Et continuez à faire ce que vous avez à faire.

Quand j'ai fait mon premier stage avec Tosha pour apprendre à vivre plus dans « l'ovulitude », j'ai eu une révélation. Le sourcil froncé, je suis allée voir Tosha à la fin du stage et je lui ai dit que dans mon livre *Quand le pouvoir de la pensée l'emporte sur les médicaments*, j'avais offert six étapes d'autoguérison, mais que je me demandais si je ne les avais pas écrites dans le mauvais ordre. Les six étapes étaient les mêmes que celles proposées dans ce livre – LA CROYANCE, LE SOUTIEN, L'INTUITION, LE DIAGNOSTIC, LA PRESCRIPTION et LE LÂCHER-PRISE. Dans *Quand la pensée l'emporte sur les médicaments*, j'avais mentionné l'importance du lâcher-prise, l'importance de remettre sa maladie à la volonté divine et d'abandonner tout attachement au résultat. Mais j'avais classé le lâcher-prise en étape 6.

– Tosha, dis-je honteusement. Le lâcher-prise devrait être l'étape numéro 1.

Tosha hocha la tête.

– Oui, ma chérie. Le lâcher-prise est toujours l'étape numéro 1.

C'est la vérité. La vie est plus facile et moins terrifiante quand le lâcher-prise est toujours l'étape numéro 1. Mais dans ce processus, comme je soupçonne que beaucoup d'entre vous sont comme moi, j'ai gardé le lâcher-prise en étape numéro 6, non pas parce que je ne crois pas qu'il ne soit pas

possible de commencer par remettre nos désirs à ce qui est plus grand, mais parce que la plupart d'entre nous préfèrent faire tout le reste d'abord. Alors, enfin, souvent quand nous n'en pouvons plus, nous lâchons prise.

Beaucoup de chercheurs spirituels ont une telle approche de l'acte d'abandon. D'abord, vous faites tout ce qui est en votre pouvoir pour obtenir ce que vous voulez. Si la peur vous rend malade ou misérable, vous serez probablement motivé à faire tout ce que vous pouvez avec force, détermination et volonté. Vous méditerez. Vous trouverez votre communauté du cœur. Vous vous entraînerez à accroître votre intuition. Vous travaillerez sur vos croyances limitantes. Ensuite, une fois que vous aurez tout essayé et que vous vous sentirez encore accablé par la souffrance liée à vos fausses peurs, vous serez peut-être disposé enfin à tomber à genoux et à vous en remettre à ce qui est plus grand.

Cette forme d'abandon est souvent un acte d'impuissance et de désespoir. Mais il n'est pas nécessaire qu'il en soit ainsi. Si vous êtes prêt à remettre vos peurs à une puissance supérieure plus en amont, vous sentirez peut-être ce courage accourir à vous et bondir dans votre cœur.

Vous n'avez pas besoin d'y aller tout de suite avec la grosse artillerie. Vous pouvez commencer par vous entraîner avec des petits lâcher-prises. Vous cherchez la bonne place de parking ? Lâchez prise. Vous espérez avoir une place sur un vol surbooké ? Lâchez prise. Vous voulez que votre patron vous laisse rentrer à la maison plus tôt le vendredi ? Lâchez prise. Choisissez de petits actes et entraînez-vous à remettre ce que vous désirez à plus grand que vous. Observez attentivement ce qui se passe. Gardez vos yeux, vos oreilles et votre cœur ouverts. Soyez à l'affût des signes. Accordez votre confiance à la guidance qui se manifeste. Puis, soyez suffisamment courageux pour laisser cette guidance orienter vos décisions. Quand nous apprenons à lâcher prise, le principe féminin se faufile jusqu'à nous et transforme notre mode de fonctionnement, non seulement en tant qu'individus, mais en tant que société.

Depuis des siècles, notre société moderne est dominée par le principe masculin. Dans de nombreux domaines, cela a été un avantage. Le principe masculin nous a amenés très loin. Nous pouvons guérir de nombreux cancers grâce au principe masculin. Nous avons augmenté notre espérance de vie de 30 ans au siècle dernier grâce au principe masculin. Internet existe grâce au principe masculin. Nous avons pu aller dans l'espace grâce au

principe masculin. La volonté d'explorer, d'innover et d'aller toujours plus loin nous a été bénéfique d'innombrables manières. Le principe masculin peut être un moteur de changement, d'innovation et d'avancées puissant et positif.

Mais nombre des systèmes de notre société ont été corrompus par la version destructrice et profane de cette force. Le système de soins, le système judiciaire, le système pédagogique, le système financier, la culture d'entreprise – tous ont été submergés par l'avidité, la compétition et les motivations égocentriques de ceux qui étaient au pouvoir. Nous avons oublié ce que signifie coopérer, ouvrir notre cœur, faire des compromis, et collaborer. Nous avons besoin de nous tourner vers le féminin pour rétablir l'équilibre dans notre société.

Le lâcher-prise qui vous a été demandé dans l'étape numéro 6 est aussi une invitation à laisser le principe féminin rééquilibrer votre vie. Tout changement est une danse entre l'action et l'abandon. Voilà en quoi se résument les six étapes du courage.

FAITES LE PREMIER PAS

Il y a une phrase merveilleuse, souvent attribuée à Anaïs Nin, qui dit ceci : « Puis le jour vint où le risque de rester à jamais un bouton de fleur devint plus douloureux que le risque d'éclore. » Je comprends que le risque d'éclore demande beaucoup de courage. Prenez-le pour une invitation. Que faut-il pour que votre aspiration à vous éveiller l'emporte sur votre peur de l'inconnu ? Que faut-il pour que vous trouviez le courage d'éclore ? Peut-être avez-vous pris ce livre entre vos mains parce que vous luttez contre la peur, mais en dépit de ce que vous pensez, vous êtes déjà remarquablement courageux. Une partie de vous anxieuse, inquiète et craintive vous limite dans votre vie, mais une partie de vous infiniment plus grande irradie de courage. Vous avez déjà le pouvoir d'accéder à cette force intérieure, mais ce que vous avez appris dans ce livre renforcera votre relation à cette force et vous aidera à ce qu'elle soit plus encore à votre portée.

Contrairement à ce que vous pensez peut-être, *vous ne contrôlez pas votre vie*. Je ne dis pas cela pour vous faire peur. Je l'affirme pour vous libérer. Vous n'êtes pas à la merci d'un univers aléatoire et chaotique qui se meut autour de vous comme un yo-yo sur une ficelle. Ce n'est pas un monde dangereux qui vous menace à chaque instant. C'est un univers

bienveillant qui vous offre des opportunités de grandir à la fois dans le plaisir et dans l'adversité. Au lieu de résister à l'adversité quand elle se manifeste, vous pouvez vous abandonner à elle en vous rappelant que vous êtes en train d'apprendre et que vous n'êtes pas seulement en sécurité ; vous êtes aimé. Vous ne comprendrez peut-être pas immédiatement ce que votre âme est en train d'apprendre. Vous vous sentirez peut-être exploité. La vie vous semblera injuste. C'est tout naturel d'avoir cette impression. Mais quand vous regarderez en arrière, vous verrez que tout a un sens. Que même les moments tragiques avaient un sens et que votre âme a grandi au cœur même du chagrin.

Je sais que vous avez envie d'être dans la certitude. Moi aussi. C'est tout à fait humain. Nous avons tous envie de savoir que tout ce que nous aimons durera toujours et que rien de ce que nous craignons n'arrivera jamais. Mais nous oublions qu'en nous protégeant contre l'incertitude, nous nous fermons au possible. Quand nous ne savons pas ce que l'avenir nous réserve, **tout est possible**. Quand nous accueillons le mystère, il y a des chances pour que la splendeur et l'émerveillement s'offrent à nous également.

Ne laissez pas la peur vous mettre des limites, cher lecteur. Laissez-la plutôt vous éveiller. Invitez-la à vous tendre la clé qui ouvre la cage de votre âme pour pouvoir la libérer. Tant que vous exigez la certitude, vous ne prenez aucun risque. Mais vous devez prendre des risques si vous voulez connaître la joie. Vous devez risquer votre cœur. Vous devez risquer la perte. Vous devez être prêt à ressentir la douleur pour pouvoir réaliser votre plein potentiel – qui vous êtes vraiment. Cela demande un courage radical. Vous devrez vous ouvrir à une avalanche d'amour si puissante que vous pourrez à peine respirer ; en même temps, vous serez submergé en prenant conscience de votre vulnérabilité. Apprendre à être à ce point vulnérable, à garder votre cœur si ouvert, est l'examen ultime de la vie. Vous pouvez repasser cet examen autant de fois que nécessaire. Personne ne regardera si vous avez réussi ou si vous avez échoué. Vous pouvez laisser le courage prendre les rênes ou vous pouvez laisser la peur le faire. Quoi que vous fassiez, personne ne vous jugera.

Mais en tant que médecin qui a été au chevet de nombreux mourants, je peux attester que les mourants regrettent rarement de ne pas avoir pu contrôler suffisamment leur vie. Ils regrettent de ne pas avoir pris plus de risques. Ils regrettent les rêves qu'ils ont mis de côté, les passions qu'ils ont

perdues. Mais plus encore, ils regrettent de ne pas avoir ouvert leur cœur sans entrave. Ils regrettent l'amour non exprimé, la façon dont ils se sont freinés, le bouclier qu'ils ont porté pour se protéger dans leur vulnérabilité.

S'il vous plaît, ne faites pas partie de ces gens qui meurent en ayant des regrets. Ne laissez pas la peur vous freiner. Il n'est pas trop tard. Il est encore temps. Au lieu d'être limité par vos peurs, vous pouvez laisser la partie courageuse qui est en vous mener le bal pour le reste de votre vie. Vous pouvez faire partie de ces gens qui meurent en ayant bien vécu, sans passion inassouvie et sans amour inexprimé, dans la quiétude intérieure qui se révèle quand vous êtes en accord avec votre être véritable. Votre cœur est si vaste. Votre courage est aussi grand que l'océan. Vous n'avez aucune idée de l'immensité que vous êtes.

Vous pouvez commencer dès maintenant. Vous portez en vous le pouvoir de tout changer en un instant. Votre être véritable aspire à se libérer et à bénir le monde.

Martin Luther King disait : « La foi consiste à monter la première marche même quand vous ne voyez pas toute la cage d'escaliers. » Vous saurez qu'il est enfin temps d'éclore quand la douleur de rester immobile et votre aspiration à être courageux dépasseront votre peur du changement. Si vous êtes prêt, cher ami, faites le premier pas.

*. En anglais uniquement (NdlT).

APPENDICE A

13 techniques pour changer de croyances

1. **« Le Travail » de Byron Katie.** Cette technique est très efficace pour identifier et transformer les croyances limitantes. Lisez le livre de Byron Katie *Aimer ce qui est*, inscrivez-vous à un de ses stages, remplissez une feuille de travail « Jugez votre voisin » sur thework.com/fr ou consultez un thérapeute ou un coach formé à cette technique.
2. **Les thérapies comportementales et cognitives (TCC).** Cette approche répandue et pratiquée par de nombreux thérapeutes se concentre sur les problèmes et met l'accent sur l'action. Les TCC visent à guérir les émotions dysfonctionnelles, les comportements d'autosabotage et les processus cognitifs inadéquats par une stratégie thérapeutique adaptée. Les techniques de TCC peuvent vous aider à défier vos schémas comportementaux et vos croyances limitantes et à remplacer les pensées erronées par des pensées plus saines qui permettront de diminuer la détresse émotionnelle et les comportements d'autosabotage.
3. **L'hypnothérapie.** L'hypnothérapie est une forme de psychothérapie utilisée pour modifier les pensées et les comportements au niveau du subconscient. Dans la mesure où seuls 5 % de nos actes sont guidés par l'esprit conscient, l'hypnothérapie peut apporter des changements rapides à un niveau plus profond.
4. **La désensibilisation et reprogrammation par mouvement des yeux (EMDR).** L'EMDR est une technique psychothérapeutique utilisée pour les personnes qui souffrent d'un traumatisme non résolu. Le patient est

guidé à travers un protocole qui consiste à faire remonter les images éprouvantes tout en recevant des stimuli sensoriels bilatéraux. On lui demande par exemple de bouger les yeux d'un côté à l'autre, ou on lui fait écouter le bruit de mains qui frappent l'une contre l'autre ou différents sons. Il a été prouvé que l'EMDR aide les patients à transformer les souvenirs traumatisants, à réduire les conséquences de leurs effets et à améliorer leur capacité à surmonter le traumatisme.

5. **La kinésiologie psychologique (Psych-K).** Psych-K allie la psychologie positive et la méthodologie comme méthodes de communication directe avec le subconscient dans le but d'identifier et de transformer les croyances limitantes qui retardent le processus de guérison. En combinant des affirmations avec des mouvements corporels, Psych-K déclenche un état de « cerveau unifié », qui met le cerveau dans un état réceptif propice pour modifier les croyances.
6. **Technique de libération émotionnelle (EFT ou Tapping).** L'EFT est une technique qui allie la psychologie positive et les techniques d'acupression dérivées de la médecine chinoise. Elle s'inspire aussi de la programmation neuro-linguistique (PNL), de la médecine énergétique et de la thérapie du champ mental (TCM). En tapotant sur les points d'acupression tout en abandonnant les croyances négatives et en les remplaçant par des affirmations positives, l'EFT calme l'amygdale, réduit la peur et peut être efficace pour changer de croyances.
7. **La programmation neuro-linguistique (PNL).** La PNL est fondée sur l'interconnexion entre la neurologie (« neuro »), le langage (« linguistique ») et la façon dont le langage et l'esprit communiquent ensemble pour agir sur notre corps et notre comportement (« programmation »). La PNL se base sur le postulat que notre choix des mots reflète nos croyances profondes, subconscientes, et qu'en utilisant d'autres mots, nous pouvons changer de croyances et guérir certains domaines de notre vie.
8. **Whole Body Intelligence.** Cette méthode mise au point par Steve Sisgold utilise le corps pour identifier et guérir les croyances limitantes. En utilisant la conscience corporelle pour identifier comment les croyances négatives se nichent dans le corps, Whole Body Intelligence associe des affirmations, des mouvements, la conscience corporelle et

un travail de respiration pour lâcher prise des croyances limitantes et changer de comportement.

9. **Des pratiques de guérison énergétique ou spirituelle.** De nombreuses formes de guérison énergétique, de guérison chamanique ou d'autres pratiques de guérison spirituelle, telles que le reiki, la guérison Theta, la guérison par la foi et la guérison intuitive, peuvent s'avérer utiles face aux croyances limitantes.
10. **La prière.** Le cadre de la prière et de l'intention peuvent être des outils efficaces pour transformer ses croyances. Tosha Silver enseigne une forme de prière qu'elle nomme la prière « Transforme-moi ». Par exemple : « Transforme-moi en quelqu'un qui n'a pas peur. » Pour en savoir plus sur les moyens de s'abandonner au Divin par les prières « Transforme-moi », référez-vous à l'exercice de courage n° 25.
11. **Les techniques de respiration.** Toute une panoplie d'exercices respiratoires, tels que ceux utilisés dans des pratiques de méditation ou de yoga, peut être employée pour modifier les schémas de pensée négatifs.
12. **Les affirmations.** En les répétant suffisamment, des affirmations positives comme « Je suis courageux » ou « J'ai confiance en mon intuition » peuvent remplacer des croyances négatives au cœur du subconscient. Accrochez ces affirmations dans votre maison et prononcez-les le matin au réveil, ainsi que le soir avant d'aller vous coucher. Faites-en des mantras que vous répétez pendant la méditation. Enregistrez-les et mettez-les sur votre téléphone ou votre lecteur MP3. Pour que les affirmations soient efficaces, elles doivent devenir une seconde nature, s'imprimant dans le subconscient.
13. **L'évitement.** L'exposition à des sources de peur, telles que les informations à la télévision, le journal, les films d'horreur ou la compagnie d'autres personnes qui vivent dans la peur, peut influencer vos croyances. Il est utile de vous créer un cocon qui vous protège des peurs inutiles, surtout quand vous êtes dans une phase de transition, encore très vulnérable, en train d'essayer de modifier vos propres croyances. Une fois que vous aurez traversé cette phase de gestation, vous serez moins vulnérable, mais au début tout au moins, essayez de rester dans votre bulle de foi.

APPENDICE B

20 idées pour cultiver le courage

1. Consultez un thérapeute, prenez rendez-vous avec un coach de vie, ou entrez en contact avec un enseignant spirituel.
2. Inscrivez-vous à un stage ou à une formation en développement personnel (comme à l’institut Hoffman, au forum Landmark, ou à des cercles d’hommes ou de femmes).
3. Commencez une pratique de méditation.
4. Entraînez-vous pour une course.
5. Embarquez-vous dans un voyage initiatique.
6. Faites du bénévolat.
7. Partez en retraite (essayez l’institut Esalen, l’institut Omega, ou Kripalu).
8. Partez en pèlerinage (sur le chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle ou le Pacific Crest Trail).
9. Inscrivez-vous à des cours d’une pratique corporelle (yoga, Zumbia, Nia, Journey Dance, Soul Motion, ou la danse des cinq rythmes).
10. Trouvez un nouveau hobby.
11. Prenez des cours d’autodéfense (arts martiaux, kickboxing, cours de protection contre la violence conjugale).
12. Apprenez quelque chose de nouveau (une langue étrangère, une forme d’art, un instrument de musique, la décoration intérieure, l’écriture).

13. Repoussez les limites de votre sexualité (avec le S Factor, le tantrisme, la littérature érotique ou les sextoys).
14. Faites-vous vraiment du bien (prenez un bon bain, lisez un livre juste pour le plaisir, partez en thalasso, offrez-vous un massage, mettez-vous du vernis à ongles, réservez une journée juste pour vous).
15. Changez complètement de régime alimentaire (optez pour un régime végétalien, un régime cru, une cure de jus vert ou des super aliments).
16. Adoptez un animal abandonné.
17. Entamez une conversation inspirante avec des inconnus.
18. Changez votre apparence (faites une nouvelle teinture, une nouvelle coupe de cheveux, un nouveau tatouage ou un relooking, allez voir une styliste pour vous aider à trouver votre nouveau look).
19. Engagez-vous à vous prendre en main (acceptez votre dépendance aux intoxicants, entamez une cure de désintoxication, rejoignez un groupe d'Alcooliques Anonymes).
20. Devenez un avec la nature (promenez-vous dans des parcs nationaux, démarrez un jardin, partez en balade tous les jours).

APPENDICE C

7 étapes pour créer votre tribu

Anne Davin a vécu dans une tribu d'Indiens d'Amérique et s'intéresse tout particulièrement aux mécanismes de mise en place des tribus dans notre société moderne. Elle offre les conseils suivants, adaptés de la téléconférence « Médecine de l'âme », pour vous aider à trouver votre tribu du cœur.

1. **Dites oui à chaque invitation, quelle qu'elle soit.** Vous ne savez jamais où sera votre tribu. Considérez chaque invitation comme une ouverture vers le divin qui cherche à vous inclure dans la conception divine de la vie. De ce fait, la probabilité de faire des rencontres d'âme à âme en répondant présent à chaque fois que la vie vous invite à rejoindre un groupe est très grande. Dites oui, surtout quand vous avez vraiment envie de dire non.
2. **Aidez les autres autant que vous prenez soin de vous.** Adoptez la perspective tribale. Au lieu de vous concentrer sur « Qu'est-ce que je peux obtenir ? », demandez : « Qu'est-ce que je peux donner ? » C'est en donnant que vous recevez. Tenez la porte à un inconnu. Proposez à quelqu'un qui est perdu de lui montrer le chemin. Cherchez des moyens de servir autrui chaque jour. Et surtout, donnez ce que vous aimeriez recevoir le plus.
3. **Entrez tout de suite dans un mode de vie communautaire en choisissant une communauté déjà organisée autour de quelque**

chose qui vous stimule. C’est le moyen le plus rapide de rencontrer des personnes de même sensibilité. Les membres de tribus considèrent les groupes déjà organisés comme des « maisons » qui les attendent. Devenez un membre à part entière en vous comportant comme tel. Partez du principe que votre place vous attend.

4. **Demandez-vous : « Quelle est ma plus grande blessure émotionnelle ? » Puis occupez-vous d’elle.** Qu’est-ce qui fait le plus obstacle au sentiment de connexion aux autres ? S’agit-il des abus dont vous avez été victime dans votre enfance ? Est-ce la violence d’un époux qui vous bat ou l’alcoolisme d’un parent ? Proposez votre aide à une association de soutien aux enfants en difficulté, aux femmes battues ou à un centre d’hébergement et de réinsertion sociale. Utilisez ce qui a brisé votre confiance en la vie pour rétablir la confiance et le lien.
5. **Prenez un bain de foule.** Observez ce qui a été exclu de votre univers et aventurez-vous dans ces régions en marge. Commencez par vous demander : « Qu’est-ce qui est invisible dans mon petit monde ? Y a-t-il des enfants dans ma vie ? Des personnes âgées ? Qu’en est-il des gens qui n’ont pas la même couleur de peau, la même culture, le même âge, le même sexe ou les mêmes opinions politiques que moi ? » Écrivez cinq adjectifs qui vous définissent, puis leur contraire : y a-t-il dans votre vie des gens qui ont ces qualités-là ? Sortez de votre zone de confort et partez en tant qu’observateur vers l’inconnu. Autorisez-vous à être « transformé » par les rencontres.
6. **Utilisez le jeu comme une porte qui vous ouvre vers un nouveau monde.** Quand vous vous amusez, dans la détente et l’ouverture du cœur, vous avez de grandes chances de faire des rencontres magiques, parce que vous êtes plus présent dans l’instant. Profitez-en. Aimez-vous la musique ? La littérature ? Les cerfs-volants ? La course ou toute autre activité physique ? L’essentiel est de vous connecter aux autres avec authenticité. Faites de votre plaisir une priorité et amusez-vous au quotidien. Donnez-lui autant d’importance que le brossage de dents quotidien.
7. **Organisez votre « fête de village ».** Qu’est-ce que vous aimez ? Qu’est-ce qui vous émerveille ? Mettez-vous à la recherche de gens qui partagent votre passion et créez des occasions de la vivre ensemble. Démarrez un club de lecture ou un cercle de méditation. Vous aimez

jouer au bowling ? Peut-être adorez-vous la randonnée ou la cuisine. Peut-être votre passion est-elle de servir une cause ou des personnes. Ce qui lie une tribu est l'amour partagé de ses membres. Démarrez votre tribu et laissez-vous surprendre par sa magie.

APPENDICE D

L’ordonnance du courage personnelle de Lissa

Pour trouver le courage de quitter la médecine conventionnelle et de poursuivre mon but véritable, de vendre ma maison et de liquider mon compte épargne retraite pour financer une tout autre entreprise à laquelle je rêvais, de m’endetter pour embaucher des employés qui développeraient mon entreprise débutante, et de mettre fin à un mariage qui ne me rendait pas heureuse, j’ai dû mettre en pratique mon ordonnance du courage. Il y a peu de chances que votre transformation consiste en des changements aussi extrêmes que les miens, mais ces pratiques vous aident à avoir des tripes pour aller de l’avant, quelles que soient les transformations que vous voulez opérer dans votre vie.

- Sortir de la ville, quitter San Diego et aller vivre dans une petite ville sur la côte, en Californie du Nord, pour pouvoir être entourée par la nature, cette nature qui m’aide à me sentir reliée au Divin et me rend plus courageuse.
- Commencer une pratique de méditation assise quotidienne d’au moins vingt minutes, en y incluant diverses techniques de méditation, des pratiques dévotionnelles et des prières.
- Partir en randonnée dans la nature aussi souvent que possible.
- Visualiser une « bulle de foi » autour de moi pour me protéger de toutes les peurs que les autres projettent sur moi (en général sous

prétexte de « me protéger ») quand je fais des choix de vie radicaux.

- Attirer, cultiver et accorder de l'importance aux relations avec des gens qui mettent tout leur cœur à vivre une vie guidée par leur veilleuse intérieure plutôt que par leur petit ego. Demander de l'aide à ces personnes quand mon petit ego a peur.
- Poser des limites et ne pas accorder trop de temps à celles qui veulent continuer de satisfaire leur petit ego.
- Faire un blog dans lequel je suis « Moi, sans aucun remords », pour guérir mes peurs d'être considérée comme imparfaite.
- Sans me traumatiser, me lancer des défis pour essayer de faire face à ce qui me fait peur, comme une thérapie de désensibilisation. Par exemple, j'ai peur de voyager en solo dans un pays étranger, d'aller sur les montagnes russes et de faire un parcours d'accrobranche, mais plus je me désensibiliserai, moins cela me fera peur.
- Faire un autel du courage sur lequel je place des objets qui ont un sens et qui me donnent du courage. J'utilise cet autel pour la méditation, pour énoncer mes intentions et pour la pratique de l'abandon au Divin.
- Pratiquer le yoga plusieurs fois par semaine.
- Purifier mon corps et mon esprit avec la cure de jus vert mise au point par Tricia Barret, trois fois par mois.
- Écouter de la musique qui éveille ma veilleuse intérieure, comme Karen Drucker, Snatam Kaur, Deva Premal, Rafael Bejarano, Christine Tulis, Michael Franti, de la musique classique, et « la playlist de ma veilleuse intérieure » où j'ai rassemblé les chansons qui nourrissent mon âme.
- Participer à des stages de danses spirituelles comme Nia, Soul Motion, la danse des cinq rythmes, Journey Dance et S Factor.
- Retrouver ma communauté du cœur de danse extatique des cinq rythmes tous les dimanches.
- Aller à des conférences du dharma au centre zen Green Gulch.
- Aller aux rencontres mensuelles de médecins de même sensibilité que moi dans le cadre du groupe d'étude « Trouver un sens à la médecine » guidé par Rachel Naomi Remen.
- Me réconcilier avec mes peurs de manquer d'argent par le biais de livres, de stages et de consultation privée avec la coach Barbara Stanny qui nous apprend à surmonter notre modestie face aux salaires.

- Quand les peurs, les désirs, les problèmes ou l'adversité surviennent, pratiquer l'art de s'en remettre au Divin tel que décrit dans la sixième des six étapes du courage.
- Lire des livres qui éveillent ma veilleuse intérieure, comme ceux de la liste des 30 livres.
- Écouter des téléconférences telles que « Éveil intégral » de Craig Hamilton.
- Recevoir une guidance spirituelle de la part de différents conseillers en qui j'ai confiance, dont Rachel Naomi Remen, Martha Beck, Tosha Silver, Anne Davin, Elisabeth Manning, Sarah Drew, Sera Beak, Christine Hassler, Jon Rasmussen, Linda Rose, Craig Hamilton, Dennis Couwenberg et April Sweazy.
- Participer chaque mois à un groupe de réflexion spirituelle (un « groupe de spiritualisation ») avec Amy Ahlers, Mike Robbins, Steve Sisgold et Christine Arylo.
- Participer à des ateliers menés par les enseignants spirituels Adyashanti, Tosha Silver, Byron Katie et Rachel Naomi Remen.
- Participer à la retraite STAR[*] organisée par Martha Beck en Afrique, et pratiquer les techniques décrites dans son livre *Trouver votre voie dans un monde changeant* pour rassembler les preuves que l'univers a un but et que nous sommes tous un.
- S'entraîner à dire non à tout ce qui n'est pas en accord parfait avec ma veilleuse intérieure, même quand je suis terrifiée à l'idée de choisir l'accord avec mon âme au détriment de la sécurité et du confort.
- Chaque fois que les peurs et les doutes m'envahissent, me mettre dans le rôle de « témoin », tel que le préconise l'exercice de courage n° 5.
- Éviter les médias qui nourrissent la peur.
- Prier pour recevoir une guidance spirituelle et le courage nécessaire chaque fois que je dois faire face aux peurs de mon petit ego.
- Chaque fois que j'ai peur, laisser ma veilleuse intérieure s'occuper de mon petit ego, ainsi que le décrit l'exercice de courage n° 1.
- Apporter tout le réconfort nécessaire à mon petit ego chaque fois qu'il a peur. Voici quelques-unes de mes techniques de réconfort préférées : un bon bain chaud, un massage des pieds, des inhalations d'huiles essentielles, m'asseoir face à l'océan, manger du chocolat cru fait maison, allumer des bougies et de l'encens, danser seule, et chanter sous la douche.

- Écrire la Flamme Quotidienne, une lettre d'amour quotidienne de votre veilleuse intérieure à votre petit ego. Cette pratique qui consiste à offrir mes services en vous envoyant chaque jour un message m'a aidée à m'identifier à cette voix de sagesse et d'amour qui est en moi.

*. « Self-Transformation Adventure Retreat » : une retraite-aventure de transformation personnelle (NdlT.)

REMERCIEMENTS

Je fais une fixation sur ce qu'a dit un jour Joyce Carol Oates : « Je ne comprends jamais quand les gens font tout un foin de mon travail d'écrivain. Je ne suis que le tuyau d'arrosage par lequel l'eau est offerte. » C'est à peu près ce que je ressens pour tous les mots qui passent à travers moi. Ce dont je suis certaine, c'est que je ne serais qu'un tuyau d'arrosage emmêlé, encrassé et entortillé sans tous ceux qui m'ont aidée à répandre cette eau. Si ce livre peut aider quelqu'un à guérir, c'est seulement grâce à une sorte d'alliance miraculeuse entre la grâce de Dieu et ces personnes-là. Si elles ne m'avaient pas prise par la main, si elles ne m'avaient pas décrassée, je n'aurais tout simplement pas pu l'écrire.

Je dois dire que ce livre est devenu une bête féroce dont je n'aurais jamais pensé qu'elle me combattrait avec tant d'acharnement, sans doute parce que mon tuyau d'arrosage était vraiment entortillé. Au début, mon esprit rationnel faisait des recherches et écrivait la première partie sans problèmes, jusqu'à ce que le reste de mon être se dise : « Nom d'une pipe ! Tout ce que j'ai réussi à faire est de nourrir leur peur ! », et fut réduit au silence… pendant deux ans. Jusqu'en janvier 2014, alors qu'il ne me restait plus que trois mois pour terminer mon livre, où je me retrouvai à enseigner dans une série de téléconférences avec mon amie et mentor Rachel Naomi Remen, qui a généreusement écrit la préface de ce livre. Pendant deux mois, je me suis assise tous les jours au fameux coin du feu de Rachel et j'étais, encore et encore, émue jusqu'aux larmes. Cela faisait environ un mois que nous nous retrouvions chaque jour, quand Rachel me demanda :

– Lissa, sais-tu pourquoi j'enseigne « La Médecine pour l'âme » avec toi ?

Lorsqu'elle avait accepté d'enseigner avec moi, j'avais ressenti beaucoup d'humilité en même temps qu'un complexe d'infériorité par rapport à elle. J'avais supposé qu'elle le faisait dans le but de gagner de l'argent pour

pouvoir continuer son œuvre à but non lucratif. Elle secoua la tête et sourit avec tellement d’amour. Elle me dit qu’elle l’avait fait pour que nous puissions nous entraider à faire grandir notre âme.

Je suppose à présent que l’univers bienveillant avait tout arrangé pour que Rachel et moi nous asseyions côte à côte pendant deux mois jusqu’à ce que ce livre naisse. Tout ce que je fis fut de me planter devant l’ordinateur, les mains prêtes, tandis que quelque chose de bien plus grand que moi me traversait et sortait par mes doigts, pendant que Rachel portait en elle la croyance en ce livre, comme elle s’occuperait tendrement d’un bouton de rose. Les mots me manquent pour t’exprimer ma gratitude, chère Rachel. Quand j’étais pieds et poings liés dans mon rôle de victime, tu me ramenais à la complétude par ton amour. Ta présence dans ma vie ne peut être décrite qu’en termes de bénédiction imméritée de la grâce. Tu es ma famille, et je t’apprécie tellement.

Merci aussi infiniment à Martha Beck, qui m’a dit un jour qu’elle « ferait patienter l’avion » pour moi quand je doutais de ma capacité à vivre mes peurs. Ne comprenant pas ce qu’elle voulait dire, je levai un sourcil. Martha expliqua : « Tu sais, parfois, tu peux te précipiter dans les couloirs de l’aéroport, en faisant cogner tes valises partout, courant pour essayer d’avoir ton vol. Jusqu’à ce que tu te souviennes que ton amie est déjà dans l’avion et qu’elle peut dire au pilote : “Attendez ! Ne décollez pas tout de suite ! Mon amie arrive !” » Quand j’ai commencé à écrire ce livre je ne croyais vraiment pas que j’arriverais à monter dans l’avion dans lequel tu étais, Martha, mais ta confiance que j’y arriverai à temps m’a permis de le faire. J’ai emprunté ta foi quand je n’en avais pas assez. Ma gratitude pour toi est une cascade qui ne cessera jamais de couler. Merci de m’avoir fait découvrir la magie, merci de faire inlassablement des recherches sur ce qui est mystique, merci de normaliser mes expériences « folles », et de toujours me faire rire devant toutes ces merveilles.

Une grande partie de ce travail de désengorgement de mon tuyau d’arrosage a pu se faire grâce à Tosha Silver, qui me ramenait sans cesse, avec amour et avec force, à ma responsabilité de rester en accord avec ce que j’écrivais, et qui me rappelait souvent qui était vraiment en train d’écrire le livre. J’ai souvent oublié, je me suis souvent éloignée de mes engagements, mais – bénie sois-tu, Tosha – tu ne m’as jamais laissée trop m’éloigner. Chaque fois que je croyais avoir enfin compris ce que tu m’enseignais, mon petit ego trouvait sournoisement un nouveau moyen de

se déguiser pour essayer de mener la barque. Dieu merci, tu n’as jamais été dupe, et tu m’as toujours ramenée en douceur vers la vérité. Notre rencontre tient du miracle.

Si ce livre pouvait avoir une image en arrière-plan, ce serait les montagnes enneigées du lac Tahoe, où j’ai passé de nombreuses heures assise dans une prairie à plancher sur le contenu de ce livre, en compagnie de mon âme sœur Dennis Couwenberg, qui fut assez courageux pour entrer dans les profondeurs de son être en relevant avec moi le défi de peler les couches de l’ego pour éclairer ensemble nos peurs les plus sombres. Dennis, ta bonne volonté pour remettre en question ta relation à la peur – et me laisser raconter publiquement tes histoires – a enrichi ce livre de manière démesurée. Tu as été pour moi une telle inspiration. Quand tu t’es assis dans le manège des montagnes russes, quand tu t’es harnaché pour braver le parcours d’accrobranche, quand tu t’es lancé dans ce voyage intérieur en entamant une retraite silencieuse avec Adyashanti, quand tu es allé voir Rose de notre part, quand tu t’es confronté à tes résistances en randonnant sur la cordillère des Andes, quand tu as risqué de tout perdre en laissant derrière toi ta carrière stable, et quand tu as affronté les démons du Général avec l’entrain de ton Enfant Magique, tu m’as montré ce que signifie vivre une vie de courage à l’état pur. Chaque fois que je te crois en train de te heurter aux limites de ce que tu peux assumer, tu vas plus loin encore. Et comme tu remplis ce voyage vers l’éveil de tant d’allégresse, je ne peux pas m’empêcher de t’accompagner. Je suis reconnaissante à jamais que tu aies débarqué dans ma vie, apportant avec toi un aperçu de la liberté. Je n’ai jamais voulu être seule pour faire mon travail dans ce monde, et maintenant que je t’ai trouvé, je sens que quoi que nous soyons amenés à explorer ensemble, tout se passera à la perfection. Quand je m’imagine en train de monter sur scène avec toi à mes côtés, j’en ai la chair de poule et je sens que tout est possible. Merci de me rappeler qui je suis, pourquoi je suis là et à quel point l’amour inconditionnel et la liberté la plus totale peuvent coexister.

À April Sweazy, à qui j’ai dédié ce livre. Quand je te vois chaque matin avec tes cheveux en pagaille et tes yeux encore endormis, je me pince et je ris devant le sens de l’humour extravagant de l’Univers. Je te revois traverser le pays pour m’accompagner à une séance de coach, il y a de cela tant d’années, quand je n’avais encore aucune idée de ce que je faisais et que tu n’avais aucune idée de la raison pour laquelle tu atterrissais en

Californie pour y faire une séance de coaching avec des inconnus. Tout ce que je peux dire, c'est que Quelqu'un orchestre notre vie bien mieux que nous ne l'aurions fait ! C'est une joie permanente de t'avoir au sein de ma famille et d'être témoin du courage dont tu continues à faire preuve, encore et encore. Merci d'être derrière moi, merci d'avoir été un référent quand je me débattais avec ce livre, merci de m'aimer de façon inconditionnelle, merci de m'enseigner ce qu'est la véritable guérison, et merci de nous avoir adoptées courageusement comme ta famille. J'en suis reconnaissante.

Une « spéciale dédicace » aussi à Sarah Drew qui, inébranlablement, avec zéro jugement, a marché à mes côtés tandis que j'avançais avec peine sur la voie spirituelle. J'ai entendu dire un jour que quand une âme a choisi de venir sur Terre dans un rôle humain difficile, son guide peut choisir de s'incarner avec elle, afin de faciliter sa traversée et de la guider dans son incarnation humaine. En entendant cela, j'ai tout de suite su que si c'était vrai, alors Sarah serait le guide qui m'accompagnait, comme la Mère Gaia elle-même, pour m'envelopper de ses grands bras, m'embraser du principe féminin et faire en sorte que rien ne soit un problème. Merci, Sarah, d'être la meilleure amie qu'on puisse jamais avoir.

Merci, Anne Davin, de t'être dirigée comme un laser sur la vérité et de m'avoir invitée à regarder à travers ta vision du monde magnifique. Merci aussi pour tout ce que tu fais pour développer ce que nous enseignons, l'enraciner, l'approfondir et l'élever. Je suis aussi reconnaissante envers Bruce Cryer, qui a dansé avec moi pendant un an avant que nous n'échangions notre nom, et qui dirige aujourd'hui mon entreprise, lui apportant sa si douce présence. C'est une joie de gérer cette entreprise avec toi. Merci aussi à Pearl Roth et à Beth Elliott, sans qui aucun de mes travaux n'eût été possible. Sans votre dévouement inlassable, nous n'arriverions pas à rassembler les âmes en communion comme nous le faisons à présent. Merci aussi à Bridgette Boudreau, dont le travail en tant que PDG de Martha Beck Inc. et l'amitié et les conseils sincères m'ont guidée comme une balise sur un terrain miné.

Mon énorme gratitude va aussi à mes meilleures amies Cari Hernandez, Rebecca Bass, Elisabeth Manning, Christine Hassler, Melanie Bates, Linda Rose, Rachel Carlton Abrams, Amy Ahlers, Tricia Barrett, Sera Beak, Katsy Johnson, Maggie Varadhan, Kira Siebert, et Kris Carr, qui m'aiment et m'acceptent depuis des années, moi et mon petit ego, offrant toujours leur soutien à mon âme tout en réconfortant avec douceur les petites parties

effrayées de mon être qui résistent à ma croissance. Vous êtes fidèles dans votre soutien, et j’en suis à jamais reconnaissante.

J’ai aussi une immense gratitude aux hommes divins qui sont dans ma vie – Jon Rasmussen, Nicholas Wilton, Fred Kraziese, Steve Sisgold, Chris Guillebeau, Rafael Bejarano, Nick Polizzi, Scott Dinsmore, Larry Dossey, Jonathan Fields et Ken Jaques. Sans vos bras masculins dans lesquels vous m’avez tous serrée, je n’aurais pas été capable de me laisser aller comme je l’ai fait sur la piste de danse de la vie.

Un remerciement spécial aussi à Barbara Stanny, qui m’a proposé d’emprunter son chalet au lac de Tahoe, où a pris forme la plus grande partie de ce livre. Merci à l’arrivée tardive d’Elizabeth Lloyd Mayer (« Lisby ») dont les recherches et l’ouvrage *Extraordinary Knowing* ont profondément influencé ce livre. Merci aussi à Betsy Rapaport, qui a aidé à finir le livre de Lisby après son décès. Il faut parfois qu’un scientifique parle à un autre pour briser la coquille de l’ego qui nous fait perdre la vue.

Merci aussi à ma famille – Siena Klein, Matt Klein, Trish Rankin, Chris Rankin, Keli Ranki et, s’il était encore parmi nous, Dave Rankin. Je sais que le chemin sur lequel je suis n’a pas toujours été facile pour nous tous. Quand nous nous réveillons, quand nous commençons à poser des questions sur les accords inconscients passés dans la famille et à démanteler notre codépendance, cela peut facilement être considéré comme du rejet, alors qu’en réalité, c’est une nouvelle forme d’amour plus sain. Merci pour votre patience avec moi, et sachez que je vous aime énormément et que je suis infiniment reconnaissante d’avoir décroché le gros lot en naissant chez les Rankin dans cette vie.

Merci à tous les médecins et à tous les praticiens de santé de l’Institut de médecine pour une santé globale. Vous savoir dans le monde, tels des ambassadeurs du travail que je présente dans mes livres, apporte à mon cœur une paix incommensurable et me rappelle qu’il faut vraiment tout un village. Merci d’être mon village et de me permettre de faire ce travail avec tant de plaisir ! Je vous aime tous et je suis ineffablement reconnaissante.

Et bien sûr, à tous les membres de Hay House, sans qui ce livre n’aurait jamais vu le jour, et plus particulièrement à Reid Tracy, Louise Hay, Patty Gift, Anne Barthel, Sally Mason, Richelle Zizian et Lindsay McGinty qui m’ont soutenue avec force et vigueur quand j’ai accepté le défi monumental d’écrire ce livre. Je suis aussi très reconnaissante envers Bob Marty, qui a

produit la promotion du livre sur la télévision publique américaine. Et je garde une des meilleures pour la fin… un merci tout particulier à mon amie et agent littéraire Michele Martin, qui a marché avec moi jusqu'aux bords de la folie et qui en est revenue, sans jamais me faire douter qu'elle m'accompagnerait jusqu'au bout, où que j'ose aller. Michele, tu as vécu ce livre avec moi, tu l'as défendu (et tu as défendu mon rôle de porte-parole) quand je doutais de tout et que j'étais prête à jeter l'éponge. Sans toi, cet ouvrage ne serait rien d'autre que des gribouillis sur des serviettes et du charabia incompréhensible sur une dizaine de documents Word auxquels je n'aurais jamais eu le courage de m'attaquer. Il faut vraiment tout un village pour écrire un livre comme celui-ci, et je suis tellement heureuse d'avoir une communauté de villageois pleine d'amour et de soutien. Dans un secteur qui fait tout pour garder les auteurs dans des cases préétablies, j'ai eu l'immense chance de me sentir courageusement soutenue par toutes les personnes impliquées dans la création et la distribution de ce message tandis que je poussais le bouchon plus loin encore en disant ce qu'était vraiment pour moi la médecine.

Grâce à toutes les personnes mentionnées ici – et à toutes celles dont le nom n'a pas été cité mais qui m'ont aussi bénie et ont béni ce livre (je sais que vous vous reconnaîtrez, mes chers amis !) – j'ai appris ce qu'est vraiment l'amour. Byron Katie dit que les personnalités ne peuvent pas aimer. Elles veulent seulement quelque chose. Mais une fois que la peur se met de côté, une nouvelle forme d'amour peut entrer. Je définis à présent l'amour ainsi : « L'amour élève doucement la plus haute partie de votre âme (et de celle d'autrui) tout en réconfortant patiemment la partie de votre petit ego (et de celui d'autrui) qui est le plus à la traîne. » Cela me demande vraiment beaucoup d'efforts pour accepter que je suis peut-être digne d'un amour si grand. D'après moi, l'Univers m'a envoyé des personnes qui sont parmi les plus éveillées sur cette planète pour m'offrir leur amour jusqu'à ce que je vive en accord avec ma vérité, et pour m'aider à écrire ce livre. C'est presque trop beau pour être vrai. Mais quand je reviens à ma respiration, je sais que l'amour est ce que nous sommes, et que nous ne faisons que nous rappeler ce qui a toujours été vrai.

Mon remerciement ultime est pour ce qui vit en moi et en vous, qui nous entoure et qui anime tout ce qui est, et qui a fait le véritable travail d'écriture de ce livre et insuffle la force de vie en chacun de nous, faisant de

nous une expression unique de l'Infini. Quelle bénédiction. Je suis reconnaissante, reconnaissante, reconnaissante.

À PROPOS DE L'AUTEURE

La D[re] Lissa Rankin, auteure de *Quand le pouvoir de la pensée l'emporte sur les médicaments* (Guy Trédaniel Éditeur, 2014), est médecin, conférencière et fondatrice de l'institut de médecine pour une santé globale (*Whole Health Medicine Institute*), un programme de formation pour les médecins et praticiens de santé. Passionnée par les questions concernant les facteurs de santé et ce qui prédispose à la maladie, elle étudie comment les soignants peuvent mieux s'occuper d'eux-mêmes. Elle s'est donné la mission de soigner le système de soins, d'aider les patients à jouer un rôle plus actif dans leur propre guérison, d'apprendre des cultures indigènes différentes formes de guérison non conventionnelle et d'encourager l'industrie de la santé à embrasser et à faciliter de tels miracles au lieu d'y résister. Elle s'intéresse aussi passionnément à la façon dont la croissance spirituelle se traduit en guérison physique et dont l'éveil de la conscience collective nous guérit tous.

NOTES DE FIN D'OUVRAGE

Chapitre 1

1. Walter B. Cannon, *Bodily Changes in Pain, Hunger, Fear and Rage : An Account of Recent Researches into the Function of Emotional Excitement*, D. Appleton and Company, 1927 ; Hans selye, « The General Adaptation Syndrome and the Diseases of Adaptation », *The Journal of Endocrinology & Metabolism* 6, n° 2, 1946, p. 117-230.

2. « Any Mood Disorder Among Adults », National Institute of Mental Health : http://www.nimh.nih.gov/statistics/1ANYMOODDIS_ADULT.shtml.

3. Hans-Ulrich Wittchen *et al.*, « DSM-III-R Generalized Anxiety Disorder in the National Comorbidity Survey », *Archives of General Psychiatry* 51, n° 5, mai 1994, p. 355-364.

4. Kendra Cherry, « 10 Common Phobias » About.com : http://psychology.about.com/od/phobias/p/commonphobias.htm.

5. Lisa Fritscher, « What Is the Fear of Phobias ? » About. com : http://psychology.about.com/od/phobiaslist/f/What-Is-The-Fear-Of-Phobias.htm.

Chapitre 2

1. George L. Engel, « Sudden and Rapid Death During Psychological Stress : Folklore or Folk Wisdom ? », *Annals of Internal Medicine* 74, n° 5, mai 1971, p. 771-782.

2. Jeremy D. Kark, Sylvie Goldman, et Leon Epstein, « Iraqi Missile Attacks on Israel : The Association of Mortality with a Life-Threatening Stressor », *The Journal of the American Medical Association* 273, 15 avril 1995, p. 1208-1210.

3. *Ibid.*

4. S. R. Meisel *et al.*, « Effect of Iraqi Missile War on Incidence of Acute Myocardial Infarction and Sudden Death in Israeli Civilians », *The Lancet* 338, n° 8768, septembre 1991, p. 660-661.

5. Klea Katsouyanni, Manolis Kogevinas et Mitrios Trichopoulos, « Earthquake-Related Stress and Cardiac Mortality », *International Journal of Epidemiology* 15, n° 3, décembre 1985, p. 326-330.

6. I. Kawachi *et al.*, « Symptoms of Anxiety and Risk of Coronary Heart Disease. The Normative Aging Study », *Circulation* 90, 1994, p. 2225-2229.

7. A. P. Haines, J. D. Imeson, et T. W. Meade, « Phobic Anxiety and Ischaemic Heart Disease », *British Medical Journal* 295, août 1987, p. 297-299.

8. « Can You Be Scared to Death ? », *USA Today Magazine*, octobre 1994.

9. Lana L. Watkins *et al.*, « Phobic Anxiety, Depression, and Risk of Ventricular Arrhythmias in Patients with Coronary Heart Disease », *Psychosomatic Medicine* 68, n° 5, septembre-octobre 2006, p. 651-656.

10. James L. Januzzi, Jr., *et al.*, « The Influence of Anxiety and Depression on Outcomes of Patients with Coronary Artery Disease », *Archives of Internal Medicine* 160, n° 13, juillet 2000, p. 1913-1921.

11. I. Kawachi *et al.*, « Prospective Study of Phobic Anxiety and Risk of Coronary Heart Disease in Men », *Circulation* 89, 1994, pp. 1992-1997 ; I. Kawachi *et al.*, « Symptoms of Anxiety and Risk of Coronary Heart Disease. The Normative Aging Study », *Circulation* 90, 1994, p. 2225-2229 ; William Coryell, Russell Noyes et John Clancy, « Excess Mortality in Panic Disorder : A Comparison with Primary Unipolar Depression », *Archives of General Psychiatry* 39, n° 6, juin 1982, p. 701-703 ; Coryell, Noyes et J. D. House, « Mortality among Outpatients with Anxiety Disorders », *American Journal of Psychiatry* 143, n° 4, avril 1986, p. 508-510.

12. Walter B. Cannon, « Voodoo'death », *American Anthropologist* 44, n° 2, avril-juin 1942, p. 169-181.

13. Curt Richter, « On the Phenomenon of Sudden Death in Animals and Man », *Psychosomatic Medicine* 19, n° 3, mai 1957, p. 191-198.

14. Murray Esler, *et al.*, « The Peripheral Kinetics of Norepinephrine in Depressive Illness », *Archives of General Psychiatry* 39, n° 3, mars 1982, p. 295-300.

15. S. B. Manuck *et al.*, « Does Cardiovascular Reactivity to Mental Stress Have Prognostic Value in Postinfarction Patients ? A Pilot Study », *Psychosomatic Medicine* 54, n° 1, janvier-février 1992, p. 102-108 ; D. S. Krantz *et al.*, « Cardiovascular Reactivity and Mental Stress-Induced Myocardial Ischemia in Patients with Coronary Artery Disease », *Psychosomatic Medicine* 53, n° 1, janvier-février 1991, p. 1-12.

16. Kawachi *et al.*, « Symptoms of Anxiety », p. 2225-2229.

17. Raj Persaud, « Worriers More Prone to Cancer », *New Scientist*, 28 mai 2003, http://www.newscientist.com/article/dn2767-worriers-more-prone-to-cancer.html.

18. Alf Forsén, « Psychological Stress as a Risk for Breast Cancer », *Psychotherapy and Psychosomatics* 55, n° 2-4, 1991, p. 176-185.

19. Joanna Kruk et Hassan Y. Aboul-Enein, « Psychological Stress and the Risk of Breast Cancer : A Case-Control Study », *Cancer Detection and Prevention* 28, n° 6, juillet 2004, p. 339-408.

20. Kirsi Lillberg *et al.*, « Stressful Life Events and Risk of Breast Cancer in 10,808 Women : A Cohort Study », *American Journal of Epidemiology* 157, n° 5, 2003, pp. 415-423.

21. Felicia D. Roberts *et al.*, « Self-Reported Stress and Risk of Breast Cancer », *Cancer* 77, n° 6, mars 1996, p. 1089-1093.

22. D. L. Felten *et al.*, « Noradrenergic and Peptidergic Innervation of Lymphoid Tissue », *Journal of Immunology* 135, n° 2, 1985, p. 755-765 ; Y. Shavit *et al.*, « Opioid Peptides Mediate the Suppressive Effect of Stress on Natural Killer Cell Cytotoxicity », *Science* 223, n° 4632, janvier 1984, p. 188-190 ; Bruce S. Rabin *et al.*, « Bidirectional Interaction Between the Central Nervous System and the Immune System », *Critical Reviews in Immunology* 9, n° 4, 1989, p. 279-312.

23. Lisa Hurt Kozarovich, « Stress : A Cause of Cancer ? », Psych Central: http://psychcentral.com/lib/stress-a-cause-of-cancer/000754.

24. « Stress Weakens the Immune System », *American Psychological Association*, 23 février 2006, http://www.apa.org/research/action/immune.aspx.

25. Robert Ader, David L. Felten et Nicholas Cohen, eds., *Psychoneuroimmunology* (San Diego, Academic Press, 1991) ; J. R. Calabrese, M. A. Kling et P. W. Gold, « Alterations in Immunocompetence During Stress, Bereavement, and Depression: Focus on Neuroendocrine

Regulation », *American Journal of Psychiatry* 144, n° 9, septembre 1987, p. 1123-1134 ; Janice K. Kiecolt-Glaser et Ronald Glaser, « Psychosocial Factors, Stress, Disease, and Immunity », *Psychoneuroimmunology*, éd. Ader *et al.*, San Diego, Academic Press, 1991, p. 849-867.

26. Sheldon Cohen et Gail M. Williamson, « Stress and Infectious Disease in Humans », *Psychological Bulletin* 109, n° 1, janvier 1991, p. 5-24 ; Mark L. Laudenslager, « Psychosocial Stress and Susceptibility to Infectious Disease », *Viruses, Immunity, and Mental Disorders*, éd. Edouard Kurstak, Z. J. Lipowski et P. V. Morozov, New York, Springer, 1987, p. 391-402.

27. Sheldon Cohen et Tracy B. Herbert, « Health Psychology : Psychological Factors and Physical Disease from the Perspective of Human Psychoneuroimmunology », *Annual Review of Psychology* 47, février 1996, p. 113-142 ; M. Irwin *et al.*, « Life Events, Depressive Symptoms, and Immune Function », *American Journal of Psychiatry* 144, n° 4, avril 1987, p. 437-441; Steven J. Schleifer *et al.*, « Suppression of Lymphocyte Stimulation Following Bereavement », *The Journal of the American Medical Association* 250, n° 3, juillet 1983, p. 373-377.

28. Martin P. Gallagher *et al.*, « Long-Term Cancer Risk of Immunosuppressive Regimens after Kidney Transplantation », *Journal of the American Society of Nephrology* 21, n° 5, mai 2010, p. 852-858.

29. J. F. Buell, T. G. Gross et E. S. Woodle, « Malignancy after Transplantation », *Transplantation* 80, n° 2S, octobre 2005, pp.S254-S264 ; Jeremy Chapman et Angela Webster, « Cancer Report », *ANZDATA Registry 2004 Report*, 2004, pp. 99-103 ; Chapman et Webster, « Cancer after Renal Transplantation: The Next Challenge », *American Journal of Transplantation* 4, n° 6, juin 2004, p. 841-842.

30. Jorgen H. Olsen *et al.*, « Cancer in the Parents of Children with Cancer », *New England Journal of Medicine* 333, décembre 1995, p. 1594-1599.

31. Jiong Li *et al.*, « Cancer Incidence in Parents Who Lost a Child : A Nationwide Study in Denmark », *Cancer* 95, n° 10, novembre 2002, p. 2237-2242.

32. Anil K. Sood *et al.*, « Adrenergic Modulation of Focal Adhesion Kinase Protects Human Ovarian Cancer Cells from Anoikis », *Journal of Clinical Investigation* 120, n° 5, mai 2010, p. 1515-1523.

33. Neil M. H. Graham, Robert M. Douglas et Philip Ryan, « Stress and Acute Respiratory Infection », *American Journal of Epidemiology* 124, n° 3, 1986, p. 389-401 ; W. Thomas Boyce *et al.*, « Influence of Life Events and Family Routines on Childhood Respiratory Tract Illness», *Pediatrics* 60, n° 4, octobre 1977, p. 609-615; Roger J. Meyer et Robert J. Haggerty, « Streptococcal Infections in Families: Factors Altering Individual Susceptibility », *Pediatrics* 29, n° 4, avril 1962, p. 539-549.

34. Sheldon Cohen, David A. J. Tyrell et Andrew P. Smith, « Psychological Stress and Susceptibility to the Common Cold », *New England Journal of Medicine* 325, n° 9, août 1991, p. 606-612.

35. T. G. Pickering, « Blood Platelets, Stress, and Cardiovascular Disease », *Psychosomatic Medicine* 55, n° 6, novembre-décembre 1993, p. 483-484 ; Esther M. Sternberg, « Does Stress Make You Sick and Belief Make You Well? The Science Connecting Body and Mind », *Annals of the New York Academy of Sciences* 917, janvier 2000, p. 1-3.

36. Bert Garssen, « Psychological Factors and Cancer Development : Evidence after 30 Years of Research », *Clinical Psychology Review* 24, n° 3, juillet 2004, p. 315-338 ; Eric Raible et Allan S. Jaffee, « Work Stress May Be a Determinant of Coronary Heart Disease », *Cardiology Today* 11, n° 3, mars 2008, p. 33 ; S. O. Dalton *et al.*, « Mind and Cancer: Do Psychological Factors Cause Cancer? », *European Journal of Cancer* 38, n° 10, juillet 2002, p. 1313-1323 ; Edna Maria Vissoci Reiche, Sandra Odebrecht Vargas Nunes et Helena Kaminami Morimoto, « Stress, Depression, the

Immune System, and Cancer », *The Lancet Oncology* 5, n° 10, octobre 2004, p. 617-625 ; Ljudmila Stojanovic et Dragomir Marisavljevich, « Stress as a Trigger of Autoimmune Disease », *Autoimmunity Reviews* 7, n° 3, janvier 2008, p. 209-213 ; Eva M. Selhub, M. D., « Stress and Distress in Clinical Practice: A Mind-Body Approach », *Nutrition in Clinical Care* 5, n° 4, août 2002, p. 182-190.

37. Olivia I. Okereke *et al.*, « High Phobic Anxiety Is Related to Lower Leukocyte Telomere Length in Women », *PLOS ONE* 7, n° 7, juillet 2012.

38. Masahiro Ochi *et al.*, « Effect of Chronic Stress on Gastric Emptying and Plasma Ghrelin Levels in Rats », *Life Sciences* 82, n° 15-16, avril 2008, p. 862-868.

39. Jack Sparacino, « Blood Pressure, Stress, and Mental Health », *Nursing Research* 31, n° 2, mars-avril 1982, p. 89-94.

40. Ashley E. Nixon *et al.*, « Can Work Make You Sick ? A Meta-Analysis of the Relaionships Between Job Stressors and Physical Symptoms », *Work & Stress: An International Journal of Work, Health & Organizations* 25, n° 1, avril 2011, p. 1-22.

41. Ricard Farré *et al.*, « Critical Role of Stress in Increased Oesophageal Mucosa Permeability and Dilated Intercellular Spaces », *Gut* 56, n° 9, février 2007, p. 1191-1197.

42. « Kelly McGonigal : How to Make Stress Your Friend », TED Talk video, 14 :28, enregistré le 11 juin 2013, https://www.ted.com/talks/kelly_mcgonigal_how_to_make_stress_your_friend

43. Lisa M. Schwartz et Steven Woloshin, « Changing Disease Definitions : Implications for Disease Prevalence. Analysis of the Third National Health and Nutrition Examination Survey, 1988-1994, *Effective Clinical Practice* 2, n° 2, mars-avril 1999, p. 76-85.

44. Bart Windrum, « It's Time to Account for Medical Error in "Top Ten Causes of Death Charts" », *Journal of Participatory Medicine* 5, avril 2013, http://www.jopm.org/opinion/commentary/2013/04/24/it%E2%80%99s-time-to-account-for-medical-error-in-%E2%80%9Ctop-ten-causes-of-death-charts/

45. Janet M. Corrigan *et al.*, « To Err Is Human : Building a Safer Health System », *Institute of Medicine of the National Academies*, 1er novembre 1999, http://www.iom.edu/~/media/Files/Report%20Files/1999/To-Err-is-Human/To%20Err%20Is%20Human%201999%20%20report%20brief.pdf

46. John T. James, « A New, Evidence-Based Estimate of Patient Harms Associated with Hospital Care », *Journal of Patient Safety* 9, n° 3, septembre 2013, p. 122-128.

47. Bill Hendrick, « Americans Worry about Getting Alzheimer's : Survey Reveals Fear About Alzheimer's, Stroke, Heart Disease, and Other Diseases », *WebMD Health News*, février 2011: http://www.webmd.com/alzheimers/news/20110223/americans-worry-about-getting-alzheimers

48. H. Gilbert Welch et William C. Black, "Overdiagnosis in Cancer", *Journal of the National Cancer Institute* 102, n° 9, avril 2010, p. 605-613.

49. Heidi D. Nelson *et al.*, « Screening for Breast Cancer : An Update for the U.S. Preventive Services Task Force », *Annals of Internal Medicine* 151, n° 10, novembre 2009, p. 727-W242.

50. H. Gilbert Welch, Lisa M. Schwartz et Steven Woloshin, *Overdiagnosed: Making People Sick in the Pursuit of Health*, Beacon Press, Boston, 2011, p. 88.

51. Per-Henrik Zahl, Jan Maehlen et H. Gilbert Welch, « The Natural History of Invasive Breast Cancers Detected by Screening Mammography », *Archives of Internal Medicine* 168, n° 21, novembre 2008, p. 2311-2316.

52. Ned Calonge *et al.*, « Screening for Breast Cancer : U.S. Preventive Services Task Force Recommendation Statement », *Annals of Internal Medicine* 151, n° 10, novembre 2009, p. 716-726.

53. W. A. Sakr *et al.*, « Age and Racial Distribution of Prostatic Intraepithelial Neoplasia », *European Urology* 30, n° 2, 1996, p. 138-144.

54. H. Gilbert Welch et Peter C. Albertsen, « Prostate Cancer Diagnosis and Treatment after the Introduction of Prostate-Specific Antigen Screening: 1986-2005 », *Journal of the National Cancer Institute* 101, n° 19, août 2009, p. 1325-1329.

55. Richard J. Albin, « The Great Prostate Mistake », *The New York Times*, 9 mars 2010.

Chapitre 3

1. Brian G. Dias et Kerry J. Ressler, « Parental Olfactory Experience Influences Behavior and Neural Structure in Subsequent Generations », *Nature Neuroscience* 17, n° 1, janvier 2014, p. 89-96.

Chapitre 6

1. Daniel Gardner, *The Science of Fear*, Plume, New York, 2008, p. 3.

2. Marc Siegel, « The Irony of Fear », *The Washington Post*, 30 août 2005, http://www.washingtonpost.com/wp-dyn/content/article/2005/08/29/AR200502901391.html

3. Gardner, *The Science of Fear*, p. 8-10.

4. *Psychic Powers*, Mysteries of the Unknown series, Time-Life Books, 1987, pp. 50-53.

Chapitre 7

1. Pour être accompagné dans ce processus, vous pouvez vous rendre sur TheFearCureBook.com et télécharger gratuitement le kit de l'Ordonnance du Courage (en anglais uniquement), qui inclut une méditation guidée ayant pour but de vous aider à faire remonter les preuves que vous vivez dans un univers bienveillant.

2. « Jill Bolte Taylor : My Stroke of Insight », conférence TED, 18:19, enregistrée en février 2008; https://www.ted.com/talks/jill_bolte_s_powerful_stroke_of_insight

3. Sigmund Freud, « Dreams and the Occult », *New Introductory Lectures on Psycho-Analysis*, W. W. Norton, New York, 1933, p. 24.

4. Dean Radin, *The Conscious Universe : The Scientific Truth of Psychic Phenomena*, HarperCollins, New York, 1997, pp. 68-73.

5. Daryl J. Bem et Charles Honorton, « Does Psi Exist ? Replicable Evidence for an Anomalous Process of Information Transfer », *Psychological Bulletin* 115, n° 1, janvier 1994, pp. 4-18.

6. Ray Hyman, « The Ganzfeld Psi Experiment : A Critical Appraisal », *The Journal of Parapsychology* 49, n° 1, mars 1985, pp. 3-49.

7. Ray Hyman et Charles Honorton, « A Joint Communiqué : The Psi Ganzfeld Controversy », *The Journal of Parapsychology* 50, décembre 1986, pp. 351-364.

8. Bem et Honorton, « Does Psi Exist ? », pp. 4-18.

9. Julie Milton et Richard Wiseman, « Does Psi Exist ? Lack of Replication of an Anomalous Process of Information Transfer », *Psychological Bulletin* 125, n° 4, juillet 1999, pp. 387-391.

10. Pour être guidé dans cette méditation sur l'unité, téléchargez gratuitement le Kit de l'Ordonnance du Courage sur TheFearCureBook.com (en anglais uniquement).

11. Au cas où vous voudriez savoir ce qui est arrivé à Dennis, voici ce qui s’est passé : n’ayant pas reçu de visa, Dennis est parti six mois au Pérou dans l’intention d’avancer sur son chemin spirituel. Je suis allée lui rendre visite là-bas et nous avons voyagé ensemble dans les Andes, jusqu’à 4 900 mètres d’altitude, où nous avons vécu dans un village indigène du peuple Q’eros en compagnie de chamans locaux. Nous avons étudié les méthodes de guérison et les enseignements spirituels de ces êtres de sagesse. Dennis commença ensuite une formation en chamanisme et fut initié à ce nouvel appel. À présent, nous enseignons ensemble comment permettre à la peur de nous guérir, comment s’abandonner à la volonté divine, et d’autres aspects de la guérison spirituelle. Bien que le petit ego de Dennis n’obtînt pas ce qu’il voulait au départ, son âme a clairement reçu ce à quoi elle aspirait.